SUPER

9/2018

KUNTAYHTYMÄMALLI
ON SUPERIN RATKAISU SOTE-UUDISTUKSEEN

EU:N TIETOSUOJA-ASETUS
korostaa asiakkaiden tiedoista huolehtimista

LAPPIAN OPISKELIJAT KENIASSA:
Vaikka elämä on niukkaa, siinä on iloa

OLE AKTIIVINEN:
TUHANNET SUPERILAISET OVAT OIKEUTETTUJA PALKKASAATAVIIN

UNELMADISCO VILLITSI VANHOJA TAMPEREELLA

SALLA MIETTINEN, OPISKELIJOIDEN TAITOVALMENTAJA

SUPER

61

Lihaksiston hyvä kunto antaa jatkoaikaa kotona asumiseen, Hanna Jokinen korostaa.

56

Kemiläisten opiskelijoiden opintomatka kenialaiseen orpokotiin oli unohtumaton kokemus.

34

Eletty elämä ja pohdinnat muuttavat monien ikääntyvien arvoja, kirjoittaa Sirkka-Liisa Kivelä kolumnissaan.

UUTISET

4 Ajankohtaista

6 Irtisanomista ei saa helpottaa!

8 EPÄPÄTEVYYSALENNUKSISTA MILJOONIEN POTTI

10 SUPER ESITTÄÄ SOTE-UUDISTUKSELLE VAIHTOEHTOA
Kuntayhtymämalli toimisi maakuntamallia paremmin

11 Lomarahaleikkaukset on peruttava

12 Ilmoitusvelvollisuuden noudattaja riskeeraa jopa toimeentulonsa

NÄKÖKULMAT

7 Puheenjohtajalta

34 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni
Arjen esteettisyys koostuu monista palasista

61 Hanna Jokisen pakina
Vanhusten heikko reisi-, pakara- ja lantion alueen lihaskunto rajoittaa kotona pärjäämistä

AMMATTI

18 Salla Miettisen työpäivä
Taitovalmentaja tsemppaa lähihoitajaopiskelijoita

24 TYÖN ARVOT KANNUSTAVAT HOIVAYRITTÄJIÄ ENEMMÄN KUIN RAHA

29 Perushoidon tietoisku 8:
Liikkuminen

30 HYVÄT TOIMINTATAVAT TUKEVAT
Sosiaali- ja terveysalan kyberturvallisuutta

32 UUSI SARJA ALKAA
Maha ja suolisto -sarjan ensimmäisessä osassa käsitellään ärtyvän suolen oireyhtymää

36 MITEN KOHDATA PÄIHDERIIPPUVAINEN IHMINEN?
Ota puheeksi, ole kunnioittava ja vältä moralisointia

38 SEKSUAALISUUS ON HOIDON ARKIPÄIVÄÄ

9/2018

32 Ärtynyt suoli oireilee epäsäännöllisen aaltomaisesti.

42 Marjatta Wisotzky tanssi eläkeikäisten Unelmadiscossa Tampereella.

– Vatsa- ja suolistovaivoja selviteltäessä olisi hienoa, jos olisi rohkeutta kysyä myös psyykkisestä hyvinvoinnista.

Laillistettu ravintoterapeutti Leena Putkonen sivulla 33

EDUNVALVONTA

40 OPISKELIJAN SUPER
Opiskelijajäsenyys avaa ovet lähihoitajien verkostoihin

48 Tavoitteet vauhdittavat ammattiosaston toimintaa

51 Yhdysjäsenten määrä on noussut jo yli 4000:ään

52 Edunvalvontayksikkö tiedottaa *SuPerin edunvalvontakoulutus*

62 Työttömyyskassa tiedottaa

ILMIÖT

16 Lähi- ja perusruokaa: Uunilohi

42 Arvokas Vanhuus Arva ry järjesti *Unelmadiscon Tampereen vanhuksille*

56 KEMILÄISET OPISKELIJAT KENIASSA
10 päivää orpokodissa oli ihana, kamala, kaunis, ainutlaatuinen ja mieleenpainuva kokemus

72 SUPERKULTTUURIA
Mitä vastaat, kun lapsi kysyy kuolemasta?

73 Liiton historiaa 8/11

74 Luonnossa

VAKIOT

5 Pääkirjoitus

14 Syyskuun lyhyet

15 Näin vastattiin, Lehtikatsaus

46 Hyvä hoitaja ottaa omaisen huomioon

47 Palasia sieltä täältä

54 Superristikko

55 PARAS JUTTU

60 Jäsenyksikön palvelukortti

70 Kuulumisia

75 P.S. Kontiolahdelta

16 Lohesta saa helposti hyvää.

Taitovalmentaja Salla Miettinen
KANSIKUVA Minna Lyhty

Kalenteri

SYYSKUU

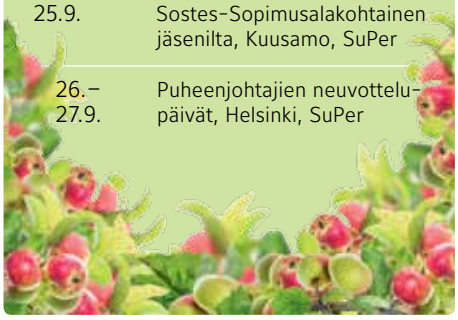
8.9.	Kansainvälinen lukutaidon päivä
9.9.	Kansainvälinen FASD-päivä
10.9.	Kansainvälinen itsemurhien estämisen päivä
12.–13.9.	Kuntamarkkinat, Helsinki
21.9.	Kansainvälinen rauhanpäivä

LOKAKUU

1.10.	Kansainvälinen ikääntyneiden päivä
3.–4.10.	Hyvä Ikä -messut, Helsinki
7.–14.10.	Vanhusten viikko
10.10.	Maailman mielenterveyspäivä
12.10.	Varhaiskasvatusmessut, Helsinki

SUPERIN KOULUTUKSET

7.9.	Lähihoitaja2018, Helsinki, SuPer
10.–11.9.	Luottamusmiestutkinto, jatkokoulutus, Helsinki, SuPer
11.9.	Toimiva jäsenrekisteri, Helsinki, SuPer
12.9.	Aktiivinen ammattiosasto tulevaisuuden toimijana, Kemi, SuPer
17.–19.9.	Luottamusmiestutkinto, 3. osa, Helsinki, SuPer
18.–19.9.	Aktiivinen ammattiosasto 1, Vantaa, SuPer
25.9.	Luota itseesi edunvalvojana, Helsinki, SuPer
25.9.	Sostes-Sopimusalakohtainen jäsenilta, Kuusamo, SuPer
26.–27.9.	Puheenjohtajien neuvottelupäivät, Helsinki, SuPer



INGIMAGE

INGIMAGE

NÄIN OLET SÄHKÖISESTI YHTEYDESSÄ LIITTOON

Lisää viestiin oma jäsennumerosi.

Huomioithan lähettäessäsi viestiä liittoon, että palvelun nopeuttamiseksi on hyvä lisätä esimerkiksi jäsennumero viestiin. Jäsennumero löytyy jäsenkortistasi.

Superilaisia on jo niin paljon, että joukkoon mahtuu useita saman nimisiäkin. Lisäksi pelkkä sähköpostiosoite ei välttämättä ohjaa oikeille jäljille.

Näin ollen on hyvä lisätä jokin henkilötieto mukaan. Vältä kuitenkin henkilötunnuksen käyttöä.

Tarkasta sähköpostisi roskapostilaatikko.

Jos olet lähettänyt liittoon sähköpostia, vastausviesti lähetetään pääsääntöisesti salattuna. Tämä voi aiheuttaa vastausviestin ohjautumisen roskapostilaatikkoon. Tarkistathan siis saapuneet viestit myös roskaposteista.

Muista asioida turvallisesti – lähetä viestisi salatulla yhteydellä tämän verkkosivun kautta https://securemail.superliitto.fi/

Voimassa oleva ja toimiva sähköpostiosoite.

SuPer tiedottaa ensisijaisesti sähköpostitse. Huolehdi, että rekisteritiedoissasi on voimassa oleva ja toimiva, henkilökohtainen sähköpostiosoite.

LÄHETÄ VIESTISI SALATULLA YHTEYDELLÄ.

Myös uuteen sähköiseen jäsenpalveluun, joka on juuri otettu käyttöön, pääsee kirjautumaan vain sähköpostiosoitteella, joka toimii, on henkilökohtainen ja löytyy omista rekisteritiedoistasi.

Kaikkiin muutoksiin löydät valmiit lomakkeet verkkosivulta www.superliitto.fi > Jäsenyys. ■

SUPER

65. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Fax 09 2727 9120

PÄÄTOIMITTAJA
Leena Lindroos 09 2727 9174

TAITTAVA TOIMITTAJA
Jukka Järvelä 09 2727 9178

TOIMITTAJAT
Henriikka Hakkala 09 2727 9193
Elina Kujala 09 2727 9219
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176

VIERAILEVAT KIRJOITTAJAT
Markku Kumpulainen ja Hannu Vesa,
Antti Vanas

ULKOASU
Eyekraft Oy,
Jukka Järvelä

PAINOS
91 700

ILMOITUKSET
Anne Palm
09 2727 9191

OSOITTEENMUUTOKSET
Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9191

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784–6975
Painotuotteet 4041-0619

SuPer ei vastaa tilaamatta lähetettyjen juttujen eikä kuvien säilyttämisestä tai palauttamisesta.

VASTUULLISTA JOURNALISMIA

PÄÄKIRJOITUS

VASTAAMME HUUTOON

SuPer-lehden viimeisimmässä lukijatutkimuksessa meille esitettiin toivomus lisätä lehdessä etenkin sairauksia ja niiden hoitoa käsittelevää materiaalia. Tämä aihepiiri nousi toivelistan ykköseksi erityisesti nuorten jäsenten vastauksissa. Olemme ottaneet toiveet vakavasti. Tällä hetkellä julkaisemme kolmea sairauksiin ja hoitotyön käytäntöihin keskittyvää sarjaa. *Perushoidon tietoiskut* alkoivat vuoden ensimmäisessä numerossa ja jatkuvat vuoden loppuun. Tietosikuissa kerrataan tiiviissä muodossa hoitajan työn kannalta oleelliset asiat kulloisestakin aiheesta kolmen ydinkysymyksen alle: mistä on kyse, mitä uutta aiheesta voi kertoa ja mitä pitää muistaa. Tässä numerossa keskitytään liikkumiseen. *Tue mielenterveyttä* ja *Hoitajan huoltokirja* -sarjat aloitettiin molemmat numerossa 2/18. Huoltokirja on jo kokonaan julkaistu. Mielenterveyssarja taas jatkuu lokakuulle saakka ja tässä osassa keskitytään päihderiippuvuuteen.

Uusin satsaus alkaa tässä numerossa sivulta 32: *Maha ja suolisto* -sarjassa esitellään keskeiset vatsan alueen hyvinvointia heikentävät sairaudet ja niiden hoitosuositukset. Sarjassa on viisi osaa. Niissä kerrotaan oireet ja annetaan luotettavat ja käytännönläheiset ohjeet hoitoon.

Sarjat koostamme niin, että tekstit ovat käytettävissä muistin tukena julkaisuajankohdan jälkeenkin. Osoitteessa www.superlehti.fi/aineistot on jo nyt luettavissa ja ladattavissa kolme e-kirjaksi koottua, painetussa lehdessä julkaistua juttusarjaa. Ja kun nyt vielä keskeneräiset sarjamme valmistuvat, nekin muokataan julkaisuiksi ja siirretään pysyvästi verkkoon.

Tätä lehteä jaetaan normaalijakelun ohella aloittaville lähihoitajaopiskelijoille tutustumista varten. Mielihyvin otamme vastaan heiltä kuten kaikilta muiltakin lukijoilta palautetta ja ideoita siitä, miten voimme kehittää lehteä edelleen niin printtinä kuin verkossa. ■

leena.lindroos@superliitto.fi

NYT ON AIKA

- Rekisteröityä liiton uuteen jäsenpalvelujärjestelmään.
- Lähteä ehdolle kuntasektorin luottamusmiesvaaleihin.
- Täyttää SuPerin loma-asuntohakemus talviajalle.
- Hakea Holiday Club -loma-asuntoja talviajalle.
- Hakea aktiivien palkitsemislomaa.
- Kurkistaa SuPer-lehden verkkosivuille www.superlehti.fi.

INGIMAGE

STTK:LTA JYRKKÄ EI IRTISANOMISEN KEVENTÄMISELLE

STTK:n hallitus vastustaa jyrkästi irtisanomisen helpottamista. Maan hallitus esittää henkilöperusteisen irtisanomisen keventämistä alle 20 henkilön yrityksissä.

STTK:n puheenjohtaja Antti Palola pitää esitystä perustuslain vastaisena.

– Esitys on täysin kohtuuton. Jos pienissä yrityksissä irtisanomissuojaa heikennettäisiin, se altistaisi työntekijät työnantajan mielivallalle eikä työpaikan säilymisestä olisi mitään varmuutta.

– Jos työntekijöiden työsuhdeturva riippuisi yrityksen koosta, se laittaisi työntekijät aivan eriarvoiseen asemaan. Näin esitys on ongelmallinen myös perustuslain näkökulmasta – kuten moni muukin hallituksen aiempi esitys.

STTK vaatii, että hallitus keskeyttää irtisanomisen helpottamiseen tähtäävän hankkeen. Jos näin ei tapahdu, liitot käsittelevät asiaa hallinnoissaan ja valmistautuvat järjestöllisiin toimiin.

OLEMATTOMAT TYÖLLISYYSVAIKUTUKSET

STTK:n hallitus ihmettelee, miksi irtisanomisperustetta pitäisi keventää, vaikka useat asiantuntijat ovat todenneet, että työllisyysvaikutukset ovat olemattomat eikä niitä edes kyetä kunnolla arvioimaan.

– Miksi hallitus jääräpäisesti vie tällaisia esityksiä eteenpäin, vaikka sen omat työllisyystavoitteet eivät niillä toteudu? Miksi on vaikea hyväksyä säällisiä työehtoja ja sen sijaan ajaa mielikuvituksellisia malleja työntekijöiden kurittamiseksi, Palola kysyy.

TYÖNTEKIJÄT HALLITUKSEN HAMPAISSA

Hallitus on reilun kolmen vuoden aikana jo monin tavoin heikentänyt työntekijöiden asemaa. Esimerkiksi koeaikaa on pidennetty, takaisinottovelvoiteaikaa lyhennetty ja aktiivimalli toteutettu.

– Irtisanomisen helpottaminen on hallituksen ideologinen loppukiri. Palkansaajat ja työttömät ovat eri tavoin hallituksen hampaissa, Palola kiteyttää.

– Riittävä työsuhdeturva on olennaista työhön sitoutumisen ja työhyvinvoinnin kannalta. Irtisanomisia helpottamalla siirretään yrityksen riski työntekijöiden harteille ja luodaan vahva pelon ja epäluulon ilmapiiri.

– Jos esitys toteutuisi, riitely, työmarkkinahäiriöt ja työttömyysturvan karenssit lisääntyisivät. Samalla halukkuus hakeutua alle 20 henkilön yrityksiin heikkenisi, Palola ennustaa. ■

OLE YLPEÄ AMMATISTASI

Luen, mitä somessa kirjoitellaan ja pohditaan. En nyt tarkoita sitä, mitä kukakin tekee ja muita ihan omaan elämään liittyviä postauksia, vaan niitä, jotka liittyvät liiton toimintaan tai toimimattomuuteen. Parasta on, että postauksia on todella paljon. Jäsenet ja muutkin suomalaiset ovat kiinnostuneita siitä, mitä SuPer tekee. Se on hyvä asia.

Kaikki eivät ole somessa. Siksi liitolla on monia eri kanavia tehdä tiettäväksi, mitä teemme ja miksi, kun ajamme jäsenten etuja. Viimeisten vuosien aikana on ollut paljon haasteita. Moni asia olisi vielä huonommin, jollei liitolla olisi niin paljon jäseniä, jotka itsekin tietävät työnsä arvon. Ensimmäinen voitto on saavutettu, kun ammatti-ihminen arvostaa omaa ammattiaan ja liittoaan ja on siitä ylpeä. Ennen sanottiin, että apuhoitajan on oltava nöyrä, nuuka ja nuhteeton. Nyt toivotaan superilaisen olevan osaava, rohkea ja ylpeä ammatistaan.

Sote on vienyt, ja vie edelleenkin hyvin paljon aikaa. Sote on kuin ameba, jonka lonkerot menevät kaikkialle. Siksi olemme tehneet kyselyjä eri sektoreilla työskenteleville jäsenille. Teiltä tulevat ne tämän hetken hyvät ja huonot uutiset. Moni kyselee, miksi ei tapahdu mitään, kun tiedetään missä mättää. Syy on ihan yksinkertainen: raha, tuo foinikialaisten keksimä väline.

Rahaa on, mutta se mihin sitä laitetaan, on politiikan ikuisuuskysymys. Kaikki päättäjät ovat yksimielisiä siitä, että hyvinvointipalvelujen pitää olla kaikkien saatavilla. No, siihen yksimielisyys sitten loppuukin, ja tästä alkavat liiton työt, jäsenten moninainen edunvalvonta. Edunvalvontaa ovat palkat, työsuhteen ehdot, työolosuhteet ja koulutus. Töitä näiden eteen tehdään erilaisten työryhmien, kokousten, kirjoitusten, seminaaripuheiden, kannanottojen ja mielipiteiden kautta. Tämä vaikuttaminen on hyvin erilaista kuin jäsenten työ, mikä kuitenkin on kaiken lähtökohta. Voisin kuvailla, että liiton tekemä työ on tietyn sortin taistelua siitä, että saadaan päättäjät tajuamaan, miten paljon yhteiskunta voittaa, kun hyvinvointipalvelut toimivat.

Edunvalvontaa ovat myös erilaiset kampanjat, kuten nyt meneillään oleva *Teen työni – tarvitsen vapaa-aikani*. Viime neuvottelukierroksella, kun mikään ei edennyt, pyysimme jäseniä tekemään vain suunnitellun työvuorolistan mukaiset työt. Eli vain sen työn, johon työsopimuksessa on sitoutunut. Tällöin todettiin, että sote ja vaka eivät pyöri ilman ylityötä ja vuoronvaihtoja. Henkilökuntaa on liian vähän, ja sen lisäämistä SuPer on vaatinut pitkään.

Meneillään olevan työhyvinvointikampanjan aikana on täysin luvallista tehdä ylitöitä. Ne ovat nimensä mukaan ylitöitä, joille pitää saada työntekijän suostumus ja joista pitää maksaa. Tunti tunnista samalla listalla ei riitä. Ongelma on sama kaikkialla ja siksi toivommekin, että olet rohkea vaatimaan oikeutetusti ylityön rahana. Työ vaatii ammattitaitoa, joka tulee koulutuksesta. Koska maan hallitus päätti, että koulutusta voidaan siirtää entistä enemmän työpaikoille, on siellä oltava riittävästi opettajia ja työpaikkaohjaajien on saatava koulutusta kouluttamiseen. Ole siis ylpeä ammatistasi ja vaadi, että opiskelijan oikeus on saada kunnollista opetusta. Sinä hyvänä työpaikkaohjaajana osaat opettaa vuorovaikutusta, uudet toiminta- ja hoitotavat ja -kulttuurit.

Voimme myös edelleen – ja koko ajan – vaatia, että saamme tehdä koulutustamme ja osaamistamme vastaavaa työtä ilman, että jokin tai joku organisaatiossa sen kieltää ilman mitään järjellistä syytä. Osaamisen hukkaputki on valtavan kallista ja turhauttavaa. ■

Silja

SUPERILAINEN HOITAA YHTEISKUNNAN HÄNELLE ANTAMAA TEHTÄVÄÄ JA ON TIETOINEN ASIAKKAIDEN JA POTILAIDEN OIKEUKSISTA JA NIIHIN LIITTYVISTÄ SÄÄDÖKSISTÄ.

Epäpätevyysalennus näkynyt virheellisesti monien palkoissa

TUHANSILLE SUPERILAISILLE MAKSETTU LIIAN VÄHÄN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Epäpätevyysalennuksia ei voi tehdä vain vähäisen työkokemuksen tai riittämättömän koulutuksen perusteella.

Virheellisiä epäpätevyysalennuksia on tehty jopa tuhansien superilaisten palkkoihin. Tähän mennessä lähes 200 superilaista on ollut yhteydessä liittoon virheellisten palkanalennusten vuoksi.

– Kaikki tapaukset eivät ole vielä tiedossa ja osa tilanteista hoidetaan paikallisten luottamusmiesten avulla, kertoo SuPerin sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen.

Hänen mukaansa uusia työsopimuksia virheellisine epäpätevyysalennuksineen on yhä tehty siitä huolimatta, että tämä asia on noussut vahvasti esiin mediassa.

SAMASTA TYÖSTÄ ON MAKSETTAVA SAMA PALKKA

Epäpätevyysalennukset ovat jäänne vuotta 2012 edeltävältä ajalta, jolloin kunta-alalla voitiin tehdä alennus puuttuvan koulutuksen perusteella. Vuonna 2012 kunta-alan työehtosopimukseen tehtiin kuitenkin muutos, jonka mukaan samasta työstä on maksettava sama palkka puuttuvasta koulutuksesta riippumatta.

– Jos esimerkiksi opiskelija palkataan lähihoitajan tehtävään, tulee hänelle lähtökohtaisesti maksaa lähihoitajan palkka. Epäpätevyysalennusta ei voi tehdä sen perusteella, että henkilöllä on riittämätön koulutus tai liian vähän työkokemusta, Hiilinen sanoo.

Työehtosopimuksen mukaan alempaa palkkaa voi maksaa vain työn vaativuuden arvioinnin perusteella. Se tarkoittaa, että kunta laatii työn vaativuuden tasot, joissa epäpätevän ja pätevän työntekijän työnkuvat eroavat selkeästi toisistaan.

Samasta työstä tuli eri palkka

Katja Tuomi sai epäpätevyysalennusta kahden ja puolen vuoden ajan, vaikka teki täysin samoja työtehtäviä kuin täyttä palkkaa saaneet.

Työskennellessään kunnallisen päivähoidon yksikössä sijaisena Katja Tuomi sai täyttä lastenhoitajan palkkaa. Kun hän pari vuotta myöhemmin aloitti työt samassa paikassa uudestaan, tilanne oli muuttunut.

– Työsopimusta allekirjoittaessani esimies totesi, että uuden linjauksen mukaan palkkaani tehdään epäpätevyysalennus. Tämä koski kaikkia, jotka eivät olleet suorittaneet opinnoissaan lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisalaa. Itse olin opiskellut sairaanhoitoa ja huolenpitoa.

Kahden ja puolen vuoden ajan Katjan palkasta lohkaistiin viiden prosentin epäpätevyysalennus.

– Tein kuitenkin samaa työtä kuin täyttä palkkaa saavat lastenhoitajat. Enhän minä voinut tiettyjen työtehtävien kohdal-

JALI TUOMI

Katja Tuomi sai korvaukset kahden ja puolen vuoden ajalta.

TOIMI NÄIN, JOS EPÄILET VIRHEELLISTÄ EPÄPÄTEVYYSALENNUSTA

1. Mahdollinen maininta epäpätevyysalennuksesta voidaan tarkistaa kahdesta paikasta: työsopimuksesta ja palkkalaskelmasta.
2. Mikäli maininta löytyy, tarkista, onko alennus tehty oikein perustein.
3. Asian ratkaisemiseksi ota ensisijaisesti yhteyttä alueesi pääluottamusmieheen, joka on ajan tasalla alueesi työnantajien käytännöistä. Jos työsuhteesi ei ole enää voimassa, ole yhteydessä suoraan SuPerin edunvalvontaan.
4. Voimassa olevan työsopimuksen osalta tiedot voidaan tarkistaa takautuvasti viideltä kuluneelta vuodelta. Jos työsuhde on päättynyt, voidaan tiedot tarkistaa kahden vuoden ajalta.
5. Kun haet takautuvasti korvausta perusteettomasti tehdystä epäpätevyysalennuksesta, käytä apuna lomaketta, jonka voit ladata osoitteesta www.superliitto.fi. Täytä lomake ja anna se esimiehellesi.

– Ei riitä, että työnkuva eroaa vain paperilla. Työtehtävien on erottava myös käytännössä.

TYÖNTEKIJÖILTÄ ODOTETAAN OMA-ALOITTEISUUTTA

Teemu Hiilisen mukaan virheelliset epäpätevyysalennukset ovat lohkaisseet työntekijöiden palkasta tyypillisesti 100–150 euroa kuukaudessa. Työsuhteen jatkuessa pidempään, on työntekijälle voinut kertyä tuhansien eurojen saatavat.

SuPerin laskelmien mukaan kunnille voi langeta virheellisistä palkanalennuksista jopa 20 miljoonan euron lasku.

– Kuntatyönantaja on antanut selkeät ohjeet kunnille siitä, että asia pitää korjata. Suuri osa kunnista odottaa kuitenkin työntekijöiltä aktiivisuutta palkkansa tarkistamisessa, Hiilinen toteaa. ■

la nostaa käsiäni pystyyn ja todeta, että tämä ei kuulu minulle.

Myöhemmin Tuomi ryhtyi suorittamaan lasten ja nuorten hoidon ja kasvatuksen osaamisalaa oppisopimuksella. Se oli edellytys vakituisen työn saamiseksi.

– Sain opinnot valmiiksi viime joulukuussa ja vuoden alusta aloin saada täyttä palkkaa.

Keväällä Katja näki työpaikan kahvihuoneessa Talentia-lehden, joka julkaisi ensimmäisenä epäpätevyysalennuksia koskevan uutisen. Lehtijuttua seuranneen medianäkyvyyden myötä virheellisten palkanalennusten yleisyys paljastui. Uutisointi herätti myös Katjan.

– Olin jo aiemmin ihmetellyt, voiko palkanalennusta tehdä puuttuvan koulutuksen perusteella. Otin yhteyttä SuPerin edunvalvontaan, jossa asiaa alettiin hoitaa.

Tuomi sai lopulta korvaukset kahden ja puolen vuoden ajalta. Käteen jäi verojen jälkeen noin 2500 euroa.

– Lastenhoitajan palkka ei ole kovin suuri, joten viisikin prosenttia pois palkasta on paljon.

Tuomi esiintyi epäpätevyysalennuksen tiimoilta A-studiossa elokuussa. Hän harkitsi esiintuloa pitkään, koska ei halunnut joutua huonoon valoon.

– Kyse on kuitenkin oman ammattikunnan oikeuksien ajamisesta, eikä ketään syytetä henkilökohtaisesti. Tämä asia koskettaa varmasti monia ja olen iloinen, jos voin esimerkilläni kannustaa muita puuttumaan vastaaviin tilanteisiin.

Katja on vakituisessa työsuhteessa yhä saman työnantajan palveluksessa.

– Minulla ei ole mitään työtäni tai työnantajaani vastaan. Viihdyn työssäni oikein hyvin. ■

SuPerin uudet sähköiset jäsenpalvelut ovat käytössä!

SuPerin uusi jäsenpalvelujärjestelmä on otettu käyttöön. Jäsenten palvelut ovat nimeltään Oma SuPer, Aktiivin SuPer ja SuPer Tilaisuudet. Uusien palveluiden käyttöönottamiseksi on jokaisen jäsenen rekisteröidyttävä käyttäjäksi palveluun. Lue ohjeet verkkosivuilta www.superliitto.fi > super-info > kirjautuminen oma super -palveluun. Uudet palvelut parantavat jäsenpalvelua, tietoturvaa ja pystyvät vastaamaan jäsenten, paikallisen edunvalvonnan ja liiton kehittyviin tarpeisiin myös tulevaisuudessa. Jokaisen jäsenen omat henkilö- ja jäsentiedot löytyvät Oma SuPerista. Aktiivitehtävässä toimiva jäsen löytää paljon tarpeellista tietoa Aktiivin SuPer -palvelusta. Koulutuksiin ja tapahtumiin ilmoittautuminen tapahtuu SuPer Tilaisuudet -palvelussa.

Allekirjoita aloite vanhusasiavaltuutetun saamiseksi

Aloitteen vanhusasiavaltuutetun viran perustamiseksi ehtii allekirjoittaa syyskuun loppuun saakka. Aloitteen tekijöiden mukaan Suomeen tarvitaan taho, joka puolustaa ikäihmisten asemaa yhteiskunnassa. Tämä on tärkeää myös SuPerille, jonka jäsenistä suuri osa tekee vanhustyötä. Aloitteeseen tarvitaan 50 000 allekirjoitusta, jotta asia etenee eduskunnan käsittelyyn. Aloitteen voi allekirjoittaa osoitteessa kansalaisaloite.fi.

SOTE-UUDISTUKSELLE ON MYÖS TOIMIVA VAIHTOEHTO

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Kaatuuko sote-uudistus kalkkiviivoilla? Jos näin käy, kannattaa uudistus toteuttaa kuntayhtymämallin pohjalta. Se olisi maakuntamallia kustannustehokkaampi ja toimivampi vaihtoehto, sanoo SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo.

Sote-lakiesitys on parhaillaan käsittelyssä sosiaali- ja terveysvaliokunnassa. Valiokunnan tulisi saada työnsä valmiiksi syyskuussa, jotta esitykset voidaan viedä perustuslakivaliokuntaan ja eduskuntaan.

– Julkisuudessa miekkaillaan nyt siitä, loppuuko aika kesken ja ehtiikö lakiesitys muutoksineen eduskunnan äänestykseen. Eduskunnassa ei edes vielä ole kaikki uudistukseen liittyvät lait ja niistä merkittävin lienee lausuntokierroksella oleva asiakasmaksulaki, Jussi Salo toteaa.

Hänen mukaansa kansanedustajat joutuvat joka tapauksessa tekemään ratkaisunsa uudistuksesta vaillinaisilla tiedoilla. Eduskunnan tulisi äänestää koko sote-lakipaketista vielä kuluvan vuoden aikana, jotta maakuntavaalien järjestämiselle jää riittävästi valmisteluaikaa lain voimaantulon jälkeen.

– Oppositiopuolueet ovat jo ilmoittaneet, etteivät hyväksy nyt kaavailtua sote-mallia. Myös muiden poliittisten päättäjien tulisi tunnustaa se, ettei kannata tavoitella sellaista, jonka toimivuudesta meillä ei ole mitään takeita.

KUNTAYHTYMÄMALLISTA RATKAISU ONGELMIIN

SuPer on jo pitkään esittänyt vaihtoehtoista mallia sote-uudistukselle. Yksinkertainen ja toimiva vaihtoehto olisi tuottaa sosiaali- ja terveyspalvelut maakuntien kokoisten kuntayhtymien pohjalta. Vastaava ratkaisu on jo käytössä erikoissairaanhoidossa.

– Maailmanlaajuisessa vertailussa suomalainen erikoissairaanhoito on laadultaan ja kustannuksiltaan maailman kärkipäätä. Palvelut on keskitetty suurempiin yksiköihin, joissa työskentelee osaavaa ja sitoutunutta henkilökuntaa, Salo sanoo.

Hänen mukaansa kuntayhtymämalli olisi hyvin erilainen kuin maakuntamalli. Kuntayhtymämalli koskisi ainoastaan sosiaali- ja terveydenhuoltoa, kun taas maakuntamallissa on mukana myös valtion ja kuntien muita toimintoja.

– Lisäksi maakuntien kokoisissa sote-kuntayhtymissä jokaisella kunnalla olisi edustus korkeimmassa päätöksentekoelimessä eli valtuustossa. Tällainen kuntayhtymämalli ei ole perustuslain vastainen.

Maakuntamalli on saanut kritiikkiä etenkin suuremmilta kaupungeilta, jotka haluaisivat järjestää palvelunsa itsenäisesti. Salo toteaa, että yli 200 000 asukkaan kaupungeille voisi antaa oikeuden järjestää itse perusterveydenhuollon ja sosiaalihuollon palvelut.

– Erikoissairaanhoito niissäkin hoidetaan jo kuntayhtymämallilla ja niihin jokaisen kunnan on pakko kuulua. Pienemmät kunnat järjestäisivät kaikki sote-palvelut kuntayhtymien pohjalta.

KUNTAYHTYMÄLLÄ ON MAHDOLLISUUS RAKENTAA OMA PALVELUVERKOSTO JÄRKEVÄSTI.

OHJAT ANNETTAVA JULKISELLE SEKTORILLE

Salo huomauttaa, että kuntayhtymämallissa julkinen sektori pitää ohjakset käsissään ja päättää siitä, mitä palveluja yritykset voivat tuottaa.

– Tällainen malli olisi kaikista turvallisin niin asiakkaille, henkilöstölle kuin veronmaksajille. Kuntayhtymällä on mahdollisuus rakentaa oma palveluverkosto järkevästi, minkä lisäksi se voi tarvittaessa käyttää yksityisiä palveluntuottajia.

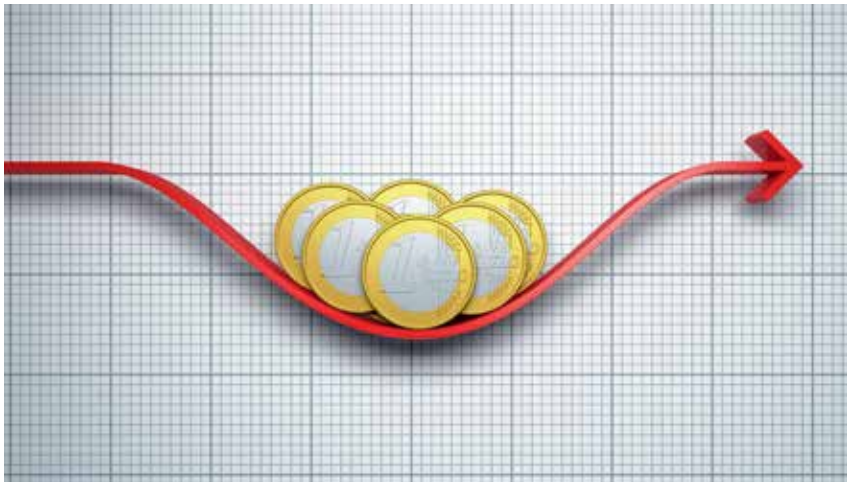
Kesällä Pihlajalinna ilmoitti vetäytyvänsä valinnanvapauskokeilusta Jyväskylässä, koska toiminta oli kannattamatonta.

– Tämä pilotti osoitti, ettei valinnanvapaus nykyisellä ehdotuksella toimi. Yrityksen tavoite on tehdä voittoa, eikä sen ole kannattavaa hoitaa hyvin sairaita, paljon palveluja tarvitsevia asiakkaita.

Salon mukaan valinnanvapautta on mahdollista lisätä nykyisestä muun muassa palvelusetelijärjestelmää kehittämällä.

– Jo nyt lainsäädäntö mahdollistaa sote-palveluja käyttävälle asiakkaalle suuren valinnanvapauden. Asiakas voi esimerkiksi päättää, millä terveysasemalla hän asioi tai hakea Kela-korvausta, mikäli käyttää yksityistä palveluntarjoajaa.

– Jos puolueet näyttäisivät kuntayhtymämallille vihreää valoa nyt syksyllä, olisi meillä valmis sote-malli toiminnassa viimeistään vuonna 2021. Lainsäädäntökin on suurilta osin tätä varten jo olemassa, Salo toteaa. ■



INGIMAGE

Silja Paavola vaatii julkisen sektorin lomarahaleikkausten perumista

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola vaatii, että julkisen sektorin työntekijöille on maksettava lomarahat täysimääräisinä jo vuonna 2019. Kuntien valtio-osuuksia pienennettiin lomarahaleikkauksia vastaavalla summalla. Myös tämä osuus on Paavolan mukaan palautettava kunnille täysimääräisenä.

Hallitus valmistelee ensi vuoden budjettia. Maan talous on vahvistunut odotettua paremmin. Valtiolla on nyt Silja Paavolan mukaan varaa korjata kiky-sopimuksen yhteydessä tehty vääryys.

– Valtiovarainministeri totesi, että on suuri jakovara tai että tehdään vaalibudjettia. Molemmissa on omat vaaransa, mutta yksi on varmaa: meillä on varaa korjata vääryys. Lomarahaleikkauksien perumiseen ja palauttamiseen on varaa.

Julkisen sektorin työntekijöiden lomarahoja päätettiin leikata kiky-sopimuksella 30 prosenttia vuosina 2017–2019. Sopimus tehtiin tilanteessa, jossa maan talouden ennuste oli huomattavasti toteutunutta huonompi.

Lomarahaleikkaukset kohdistuivat vain julkisen sektorin työntekijöihin. Leikkaus on jatkumassa vielä ensi vuonnakin, vaikka sille ei enää ole tarvetta. Julkisen sektorin työntekijät ovat maksaneet paljon yksityistä sektoria enemmän valtion kilpailukyvyn parantamisesta.

– Julkisen sektorin kesälomarahojen leikkaukset vuodelta 2019 on vielä mahdollista perua. Leikkaukset esitettiin kompensoitavaksi aikoinaan verohuojennuksilla, jotka toteutuivatkin. Suuri vääryys tapahtui siinä, että nämä verohelpotukset tulivat kaikille, mutta lomarahaleikkaukset koskivat vain julkisen sektorin työntekijöitä. He joutuivat tässä kilpailukyky- ja työllisyyssopimuksessa maksajan rooliin, Paavola muistuttaa. ■

VEROHELPOTUKSET TULIVAT KAIKILLE, MUTTA LOMARAHALEIKKAUKSET KOSKIVAT VAIN JULKISEN SEKTORIN TYÖNTEKIJÖITÄ.

10-40 prosenttia kärsii työpaikan tuoksukuormasta

Keinotekoiset tuoksut ja niiden yhdistelmät vaikeuttavat hengittämistä ja lisäävät ärsytysoireita noin 10–40 prosentilla ihmisistä. Hengitysliitto suosittaa kiinnittämään huomiota keinotekoisten tuoksujen yhteismäärään ja lisäämään hyvinvointia vähentämällä tuoksukuormaa. Tätä kuormaa kertyy esimerkiksi vaatteiden pesu- ja huuhteluaineista, ihonhoito- ja kosmetiikkatuotteista, hiustenhoitotuotteista tai vaatteisiin tarttuneista savu- ja tuoksujäämistä. Vaikka ylenpalttinen kemiallisten tuoksujen käyttö haittaa monen elämää, vain harva heistä on hengityssairas tai sisäilmasta oireileva.

INGIMAGE

Potilastietojärjestelmät saivat lääkäreiltä arvosanan 7-

Potilas- ja asiakastietojärjestelmien toimivuus on lääkärien mielestä parantunut hieman viime vuosina, mutta kehitettävää on vielä paljon. Tuoreen tutkimuksen mukaan lääkärit antoivat käyttämälleen tietojärjestelmälle kouluarvosanaksi hieman alle 7. Arvosanoissa on eroja sairaanhoitopiirien välillä: korkeimmat arvosanat järjestelmät saivat Itä-Savossa, matalimmat Satakunnassa ja Lapissa. Lääkärit kokivat potilastietojärjestelmät aiempaa hieman helppokäyttöisemmiksi. Sen sijaan järjestelmien luotettavuus ei parantunut lainkaan vuodesta 2014, jolloin lääkäreille tehtiin edellinen kysely.

Sosiaalihuoltolain ilmoitusvelvollisuuden tueksi

TARVITAAN TUNTUVAT SANKTIOT

TEKSTI HENRIIKKA HAKKALA

Sosiaalihuoltolakia uudistetaan parhaillaan. Jotta palveluntuottajien omavalvonta voi toimia, tulisi lakiin kirjata riittävän voimakas sanktiomekanismi, joka motivoisi korjaamaan epäkohdat nopeasti. Samalla työntekijän ilmoitukset epäkohdista voisivat palvella tehokkaana riskinhallinnan ja toiminnan kehittämisen välineenä sen sijaan, että ne tulkitaan työnantajan vastaiseksi toimeksi.

Sosiaalialan palveluntuottajien omavalvonta perustuu siihen, että epäkohdat asiakkaiden palvelussa sekä palvelun onnistumista vaarantavat riskit ja kehittämistarpeet ilmaistaan, tunnistetaan ja korjataan siellä, missä ne ovat.

Yksi omavalvonnan mekanismeista on sosiaalihuoltolain 48 pykälään kirjattu viranhaltijan ilmoitusvelvollisuus epäkohdista tai epäkohtien uhkista, jotka koskevat asiakkaiden sosiaalipalvelun toteutumista.

SuPer saa kuitenkin jatkuvasti yhteydenottoja siitä, että lain velvoittaman ilmoituksen tehneeseen työntekijään on yksikössä kohdistettu vastatoimia. Nämä voivat olla esimerkiksi epätäsmällisin perustein annettuja varoituksia tai tavanomaisesta poikkeavan epäedullisia työvuorolistoja.

SuPerin kehittämisyksikön asiantuntija Elina Kiuru toteaa, että työntekijät kokevat olevansa tämän vuoksi vaikeassa välikädessä:

– Työntekijät ovat hyvin ristiriitaisessa tilanteessa. Laki määrää heidät ilmoittamaan havaitsemistaan puutteista, mutta he joutuvat itse arvioimaan, uskaltavatko riskeerata pahimmillaan jopa oman toimeentulonsa.

LUOTTAMUS EI TAKAA LAINMUKAISUUTTA

Sosiaalialan palveluntuottajien toiminnan laadun varmistaminen perustuu omavalvontaan. Omavalvontajärjestelmän toiminta taas nojaa toimijoiden omaan vastuuseen palvelunsa laadusta sekä asiakkaiden ja potilaiden turvallisuudesta.

Sosiaalihuoltolain edellyttämään omavalvontasuunnitelmaan kirjatun palvelun laadun eri tekijöitä ja niiden toteutumista on seurattava säännöllisesti. Lisäksi lain mukaan toimintaa on kehitettävä erityisesti asiakkaiden ja henkilöstön antaman palautteen perusteella.

Tällä hetkellä sosiaalialan palveluntuottajien toimintaa valvovat viranomaiset, aluehallintovirastot ja Valvira tunnistavat kuitenkin ongelmia omavalvonnan toiminnassa. Lain omaehtoiseen kehitykseen kannustava tarkoitus on yrityksissä tulkittu uhaksi. Erityisesti työntekijöiden ilmoitusvelvollisuuteen liittyy vääristyneitä tulkintoja.

Rajallisilla resursseilla laajaa kenttää valvovien viranomaisten käyttöön tarvittaisiin jatkossa tehokkaampia ja välittömiä sanktioita, joilla laiminlyönteihin voidaan puuttua.

– Riittävän kokoinen sakko epäkohtien korjaamatta jättämisestä voisi olla yksi toimiva sanktio, sillä se vaikuttaisi suoraan yritysten taloudelliseen tilanteeseen. Toinen toi-

MILTÄ ILMOITUSVELVOLLISUUS NÄYTTÄÄ HOIVAPALVELUYRITYKSISSÄ?

SuPer-lehti kysyi Attendolta, Esperiltä, Mehiläisestä ja Pihlajalinnalta, miten ne ohjeistavat työntekijöitään sosiaalihuoltolain mukaisesta ilmoittamisvelvollisuudesta. Kysyimme myös, millaisia ohjeita yrityksissä on työntekijöiden kokemien epäasiallisten seurauksien estämiseksi. Esperiltä ja Mehiläisestä emme saaneet vastausta.

Attendolla työntekijät saavat osana perehdytystä ohjeet ja tiedot ilmoitusvelvollisuudesta, siihen liittyvästä menettelyohjeesta sekä lomakkeista. Perehdytykseen kuuluu myös ohjeistus epäasialliseen kohteluun puuttumisesta. Kaikki poikkeamat kirjataan ja työntekijöillä on velvoite ilmoittaa niistä. Asiat käsitellään koko henkilöstön kanssa yhteisissä kokouksissa ja niitä seurataan Attendon laatuindeksissä. Yrityksellä on koko Suomen konsernin kattava työsuojeluorganisaatio sekä räätälöity työsuojelukoulutus.

– Kaikki menettelyohjeet ovat yksikössä esillä aina kaikkien työntekijöiden saatavilla. Attendolla kannustetaan puhumaan asioista avoimesti ja epäkohtien esiintuominen mahdollistaa asioiden kehittämisen edelleen. Attendo soveltaa kaikessa toiminnassaan lainsäädännön velvoitteita ja hyviä eettisiä periaatteita. Tätä toimintaa valvoo yrityksen johto tukenaan HR ja lakiosasto, kertoo viestintä- ja yhteiskuntasuhdejohtaja Lauri Korkeaoja.

Pihlajalinnassa mahdolliset epäkohdat ja kehittämisen tarpeet tulevat pääasiassa esiin omavalvontasuunnitelman seuraamisen ja päivittämisen yhteydessä. Esimiehet ohjeistavat lisäksi työntekijät tekemään aina ilmoituksen poikkeamista ja haittatapahtumista. Tähän käytetään intranetissä saatavilla olevaa lomaketta tai HaiPro-järjestelmää.

– Työntekijät voivat tehdä ilmoituksen nimettömänä ja ohjeet sekä konsernin lomakkeet löytyvät intrasta. Jokainen työntekijä voi tehdä aloitteen tai antaa palautetta siihen tarkoitetulla lomakkeella, myös anonyymisti, kertoo viestintä- ja sijoittajasuhdejohtaja Siri Markula.

miva sanktio voisi olla elintarvikekiinteistöistä tutun Oiva-rekisterin kaltainen julkinen rekisteri yrityksen saamista sanktioista. Se lisäisi myös asiakkaiden valinnanvapautta ja työntekijöiden mahdollisuuksia hakeutua hyvin toimivien yritysten palvelukseen, SuPerin kehittämisyksikön asiantuntija Elina Kiuru sanoo.

SOSIAALIHUOLTOLAIN UUDISTUS KESKEN

Sosiaalihuoltolain uudistustyö on käynnissä parhaillaan. Uudistustyö liittyy laajempaan sosiaali- ja terveysalan lainsäädännön uudistushankkeeseen.

Sosiaalihuoltolain valmistelusta vastaava sosiaali- ja terveysministeriö on koonnut keskeisiltä sidosryhmiltä niiden näkemykset uudistustarpeista. Luonnos uudeksi lakitekstiksi ei kuitenkaan vielä ole saapunut lausuntokierrokselle, joten uuden lain voimaantulon täsmällinen ajankohta ei ole selvillä.

SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salon mukaan viranhaltijan ilmoitusvelvollisuutta koskeva pykälä ja sen toimivuus ovat SuPerille hyvin keskeinen kysymys lakia uudistettaessa. Työntekijöiden pitää voida noudattaa lakia ilman pelkoa seuraamuksista.

– Kyllä tähän yhteyteen tarvittaisiin aivan tuntuva sanktion uhka, jos työnantajat kohdistavat epäkohdista ilmoittaviin työntekijöihin kielteisiä vastatoimia, Salo sanoo. ■

Vanhukset viedään ulos kampanjan voimin

Vanhusten ulkoiluun kehottava *Vie vanhus ulos* -kampanja alkaa 11. syyskuuta. Kuukauden kestävän tempauksen aikana kotien ja hoivakotien vanhuksia pyritään viemään mahdollisimman usein pois sisätiloista myös vapaaehtoisvoimin. Mukaan halutaan opiskelijoita, koululaisia ja muita vapaehtoisia esimerkiksi järjestöistä. Hoitotyön ammattilaisten toivotaan avaavan ovet vapaaehtoisille, jotta mahdollisimman moni vanhus saisi ulkoiluttajan. Kampanja huipentuu Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään, jota vietetään vanhustenviikolla 10. lokakuuta.

INGIMAGE

Vammaisten tulkkauspalvelua käytettiin entistä enemmän

Vammaisten henkilöiden tulkkauspalveluun tehtiin tammi–kesäkuussa 82 000 tilausta, mikä on 8 prosenttia enemmän kuin viime vuonna samaan aikaan. Tulkki löytyi 75 000:een eli 95 prosenttiin kaikista tilauksista. Erityisesti puhevammaisten asiakkaiden tilanne kohentui edellisvuodesta. Tammi–kesäkuussa tehdyistä 82 000 tulkkaustilauksesta kuulovammaiset asiakkaat tekivät 44 000, puhevammaiset 25 000 ja kuulo-näkövammaiset 13 000.

Koonnut Jukka Järvelä

Viikonloppuna kannattaa nukkua pitkään

Työviikon aikana alle viisituntisia yöunia nukkuvat voivat pienentää terveysriskejään nukkumalla viikonloppuna pitkään, tuore tutkimus osoittaa. Aiemmissa tutkimuksissa sekä lyhyet että pitkät yöunet on yhdistetty terveysriskeihin, mutta harvoissa tutkimuksissa on huomioitu viikonloppu-unien vaikutuksia. Uuden tutkimuksen mukaan lyhyisiin yöuniin liitetyt riskit koskevat vain niitä, jotka nukkuvat alle viisi tuntia myös viikonloppuöisin. Univajeensa pitkillä unilla viikonloppuna korjaavat sen sijaan välttyvät lyhyisiin uniin liitetyiltä haitoilta. Univaje voi altistaa esimerkiksi lihomiselle, diabetekselle ja tulehduksille.

DUODECIM

INGIMAGE

TIESITKÖ:

Työikäisten tapaturmaisista kuolemista 80 prosenttia sattuu miehille.

TIESITKÖ:

Joka kolmas yli 55-vuotiaista suomalaisista ei harrasta seksiä.

Ehkäisypillereitä käyttävillä on vähemmän syöpiä

Ehkäisypillereitä käyttävät naiset voivat uuden tutkimuksen mukaan säästyä monilta syöviltä muita todennäköisemmin. Samansuuntaisia havaintoja on saatu aiemminkin, mutta tulokset vahvistavat näyttöä entisestään. Ehkäisypillereitä käyttävien riski sairastua esimerkiksi munasarja- tai kohdunkaulasyöpään pieneni tasaisesti mitä pitempään pillereiden käyttö oli jatkunut. Myös munuaissyövän riski saattoi olla heillä pienempi. Monien syöpien sairastumisriskin on havaittu suurenevan mitä useampia kuukautiskiertoja nainen elämänsä aikana kokee. Ehkäisypillerit vähentävät kuukautisia samoin kuin raskaudet.

DUODECIM

Suklaa ei ehkä sittenkään ole hyväksi sydämelle

Suklaa on viime vuosina saanut terveystuotteen maineen, mutta tutkimusten perusteella maine on todennäköisesti liioiteltu. Tähän viittaa myös tuore tutkimus, jossa suklaata viikoittain nauttivien sydänriskit havaittiin jopa hieman suurentuneiksi. Suklaan terveyshyödyt on liitetty lähinnä tummaan, paljon flavonoideja sisältävään suklaaseen. Kauppojen tavallisissa suklaissa flavonoideja on yleensä niukasti, koska suuri osa niistä tuhoutuu, kun kaakaosta jalostetaan makeampaa.

DUODECIM

Vastaus kuukauden kysymykseen.

ELOKUUN KYSYMYS OLI:

Juhlitteko työkaverien merkkipäiviä?

KYLLÄ 80%

- Merkkipäivät tuovat normaaliin rytmiin muutosta, ja ne saavat ihmiset hyvälle tuulelle.
- Isommat tasakympit juhlitaan.
- 50- ja 60-vuotisjuhlat, ensimmäistä kertaa mummoksi tulo sekä eläkkeelle jäänti. Joskus pippaloidaan muitakin.
- Sankari tuo kahvitarjottavaa ja kaikki onnittelevat.
- Aika moni työkavereista on Facebookissa. Sieltä näkee merkkipäivät. Onnittelemme työpaikalla, korttikin saatetaan antaa, mutta lahjoja ei ole tapana antaa.
- On kiva laulaa onnittelulaulu päivänsankarille. Se luo yhteisöllisyyttä ja rentouttaa hymyn muistisairaiden huulille.
- Meillä on WhatsApp-ryhmä, joten sinne satelee onnitteluita syntymä- ja nimipäivänä.
- Jos täyttäjä antaa luvan, työporukka ostaa lahjan ja juomme kakkukahvit. Kaikki eivät halua, että vanhenemista muistetaan.

EI 20%

- Ei onneksi huomioida.
- On niin iso porukka, että jatkuvasti saisi olla huomioimassa.
- Ehkä vain siten, että sankari tuo kaffeelle jotain tarjottavaa.

SYYSKUUN KYSYMYS ON OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN SYYSKUUN 17. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ AAMIAISTARJOTIN. ELOKUUSSA SEN VOITTI ALINA KURIKASTA.

MUUT LEHDET

"Lehtihaastattelussa joku saattaa kertoa joutuneensa muuttamaan telttaan nukkumaan homealtistuksen vuoksi. Kuitenkin maaperä ja hyvin nopeasti myös telttakangas ovat täynnä homeitiöitä."

TURUN KAUPUNGIN TYÖTERVEYSJOHTAJA MARJO SINOKKI
LÄÄKÄRILEHTI 34/2018

"Tehokkaimmilla lääkkeillä on yleensä myös eniten haittavaikutuksia. Hoidon valinta on tasapainoilua sen suhteen, kumpaa täytyy painottaa enemmän."

PROFESSORI JARI TIIHONEN
SKITSOFRENIAN HOIDOSTA
MEDIUUTISET 25/2018

30 VUOTTA SITTEN

Lehti haastatteli Suomen yhdeksättä sydämensiirtopotilasta Teuvo Kuukkaa. Pitkien sairaalajaksojen aikana hän oli huomannut, kuinka merkittävää vuodepotilaalle oli hoitohenkilökunnan myötätunto ja läheinen suhtautuminen. Perushoitajan rooli korostui: Kuukka jakoi tiedon sydämensiirtoon pääsemisestä ensimmäiseksi juuri perushoitajan kanssa. Hoitajan inhimillinen myötäeläminen oli tärkeää:

"Se ei aina kaipaa sanoja, se voi olla jokin ystävällinen ele."

SUPER 8-9/1988

Kerran kuussa maistuu

Uunilohi

TEKSTI JA KUVA JUKKA JÄRVELÄ

Nurmeksessa maaseudulla asuu perhe, jossa syödään hyvää, kotimaista ja itsetehtyä perusruokaa. Uunilohi on yksi Niina Turusen suosikkiannoksista.

Luontoympäristössä asuvan ja viihtyvän Niina Turusen perheen pihassa on kukko, kanoja sekä kaksi koiraa. Perheeseen kuuluu puoliso ja 2,5 vuotias tytär.

– Tällainen mukava maalaismetsäympäristö, josta on viisi kilometriä palvelujen ääreen.

Luonnon äärellä on helppo käyttää luonnon antimia.

– Keräämme mustikkaa ja puolukkaa. Käydään me sienessäkin kaverin kanssa, joka auttaa tunnistamisessa.

– Kantarellit tunnistan ja löydän itse, sillä tykkään kantarellikastikkeesta. Ei meille kaupasta näitä tuotteita osteta.

Ulkona saunan edessä on palju ja hyvä grillauspaikka, johon tietysti kutsutaan ystäviäkin.

HELPPO KALARUOKA

Uunilohi syntyy Turusen keittiössä noin kerran kuukaudessa. Reseptin Niina on kehittänyt itse ja pitää kalan valmistamista helppona.

Pielisessä ja muissakin paikallisissa järvissä on kalaa, mutta kiireet ja veneen puute haittaavat paikalliskalastelua.

– Pielisen kalaa tulee syötyä aika vähän. Talvella on käyty pilkillä ja paistettu ahvenia. Muikkuja ostan ja paistan myös. Ostan myös ulkofileetä, jota saa eri tuoreusasteilla paikallisesta liikkeestä, samoin sieltä pihvitkin haetaan.

Lämmin ruoka kuuluu vuorotyöläisenkin kotiin joka päivä.

– Jos minä olen iltavuorossa, puoliso tekee ruoan, hän kun on päivätyössä. Ei tästä mitään tulisi, jos yksin pitäisi vastata ruoanlaitosta!

HOIDETTAVIA LAIDASTA LAITAAN

Niina valmistui lähihoitajaksi vuosi sitten keväällä. Opiskelut venyivät lapsen ja työpestien vuoksi, mutta nälkää opiskella lisää jäi.

– Tein yksityisellä firmalla yövuoroa vanhusten ja kehitysvammaisten parissa kahdessa paikassa. Nyt keväästä asti olen ollut Nurmeksen terveyskeskussairaalassa kolmivuorotyössä.

– Hoidettavat ovat olleet kaiken ikäisiä, ikäihmisistä akuuttipotilaisiin. Myös kuntoutus- ja saattohoitopotilaita. Työ on ollut monipuolista, samoin ihmiset, ja siitä tykkään.

PLUSSAT JA MIINUKSET

Tuore hoitaja tuntee jo alan plussat sekä miinukset.

– Hoitotyö on antoisaa. Jokainen työpäivä on erilainen ja joka päivä oppii uutta. Sopii sellaiselle, joka tykkää ihmisläheisestä työstä.

– Toisaalta tilanne myös kiristyy koko ajan tällä alalla. Työ on raskasta sekä henkisesti että fyysisesti. Yötyössä on Niinan mukaan valvomisen vastapainoksi omat hyvät puolensa.

– Osastolla on yöllä rauhallisempaa. Hyötynä on myös se, että valvomisen jälkeen on pitkät vapaat, jolloin saa viettää enemmän aikaa perheen kanssa. ■

Uunilohi

n. 800 g lohta
2 prk Creme Bonjour – valkosipuli & yrtit
2 dl Sitruuna & pippuri -ruokakermaa
1 pieni sipuli
2 tl sitruunapippuria
1 tl suolaa (Halutessaan voi laittaa graavisuolaa.)

Voitele vuoka ja aseta lohipalat nahkapuoli alaspäin. Mausta pippurilla ja suolalla, halutessasi tuoreilla yrteillä. Pilko sipuli ohuiksi renkaiksi ja laita lohen päälle. Levitä lohen päälle Creme Bonjour ja lopuksi kaada kerma. Paista 175 asteessa noin tunti kalan paksuuden mukaan.

Alkusyksy on taitovalmentaja Salla Miettiselle kiireistä aikaa. Silloin häntä tarvitaan moneen mukaan. Syksymmällä tahti hieman tasaantuu.

OPISKELIJAN ONNISTUMINEN ON TAITOVALMENTAJAN TAVOITE

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Taitovalmentaja Salla Miettinen tsemppaa lähihoitaja-opiskelijoita opinnoissa eteenpäin. Valmistumisjuhlat ovat myös taitovalmentajan huippuhetkiä.

Salla Miettinen kaartaa autollaan Koulutuskeskus Salpauksen Vipusenkadun kampuksen pihaan. On elokuinen tiistaiaamu ja kello vähän vailla kahdeksan. Takakontissa on rollaattori, jota on eilen tarvittu rollaattorirallissa Heinolan kampuksella opiskelijoiden tutustumispäivässä.

– Rollaattoriralli oli hauska. Yksi joukkueen jäsenistä oli silmät suljettuina ja hänen piti kulkea rata rollaattorilla joukkueen toisten jäsenten ohjeiden perusteella. Jos törmäsi esteeseen, sai viisi sekuntia sakkoa, joka lisättiin kokonaisaikaan.

Taitovalmentaja suhaa autollaan Lahden ja Heinolan väliä, sillä työvuoroja on kummassakin Koulutuskeskus Salpauksen yksikössä. Tänään hän on aamupäivän Lahdessa ja iltapäivän Heinolassa. Lahden kampus on Sallalle varsin tuttu, sillä on itse valmistunut oppilaitoksesta kymmenen vuotta sitten.

– Oli nostalginen olo, kun tulin tänne töihin kaksi vuotta sitten. Täällä on tuttuja opettajia omilta opiskeluajoiltani. Olin tullut tänne suoraan peruskoulusta. Jännitin, jos opettajat muistavat, että opiskelumotivaatiossani ja kielenkäytössänikin olisi ollut parantamisen varaa. Tajusin kuitenkin nopeasti, että he tietävät, millaisia nuoret ovat ja siksi olivat ymmärtäneet minuakin. Olin ihan tavallinen nuori, joka oli kasvamassa aikuiseksi.

RATKAISUKESKEISTÄ RYHMÄTYÖTÄ

Salla Miettinen menee ensitöikseen työhuoneeseensa lukemaan sähköpostit. Hän vilkaisee myös lukujärjestystään. Sellainen on oppilaitoksessa jokaisella, niin opiskelijoilla kuin työntekijöilläkin. Resurssisuunnittelija on merkinnyt siihen, missä taitovalmentaja milloinkin työskentelee. Opettajat ovat ilmoittaneet suunnittelijalle, milloin he tarvitsevat taitovalmentajan oppitunneille.

Salla korostaa, että opettaja on pedagogisessa vastuussa oppitunneista. Enimmäkseen taitovalmentaja työskentelee opettajan työparina, kun tämä opettaa lähihoitajan taitoja.

– Esimerkiksi näytämme nuken avulla, miten tehdään vuodepesut. Tuon tilanteeseen työelämän näkökulman omien kokemusteni kautta. Minun tehtäväni ei ole opettaa tai arvioida opiskelijan taitoja. Ohjaan samalla tavalla kuin lähihoi- ►

taja ohjaa opiskelijaa työssäoppimisjaksolla. Ensin asiat käydään opettajan kanssa läpi, sitten niitä voi harjoitella minun kanssani. Joitakin taitoja, kuten pistämistä, harjoitellaan vain opettajan ohjauksessa. Lisäksi pidän taitovalmentajan tunteja, jolloin opiskelijat työstävät opettajan antamia tehtäviä. Katson, että työskentely sujuu ja autan tarvittaessa.

Tänään Sallalla on taitovalmentajan tunteja, joista ensimmäinen alkaa kello 8.15. Opettaja Kirsi Riikonen käy ohjeistamassa toisen vuoden opiskelijat tehtävän tekemiseen. Jokainen on miettinyt jo ennakkoon, miten omassa kodissa pärjäisi, jos joutuisi pyörätuoliin. Nyt tarkoituksena on pohtia aihetta ryhmissä ja laatia kirjallinen työ, joka lähetetään tunnin lopuksi opettajalle.

– Pohtikaa ensin, millaisia haasteita pyörätuolilla liikkumisessa kotona olisi ja miettikää sitten ratkaisut, millaisilla muutostöillä siellä pärjäisi. Vai onko teillä jollakin jo nyt sellainen koti, että siellä voisi liikkua pyörätuolilla? Salla herättelee keskustelua.

– Minulla on, yksi opiskelijoista kertoo.

– Minullakin, jos on vahva yläkroppa. Silloin voi kävellä käsillään, toinen heittää.

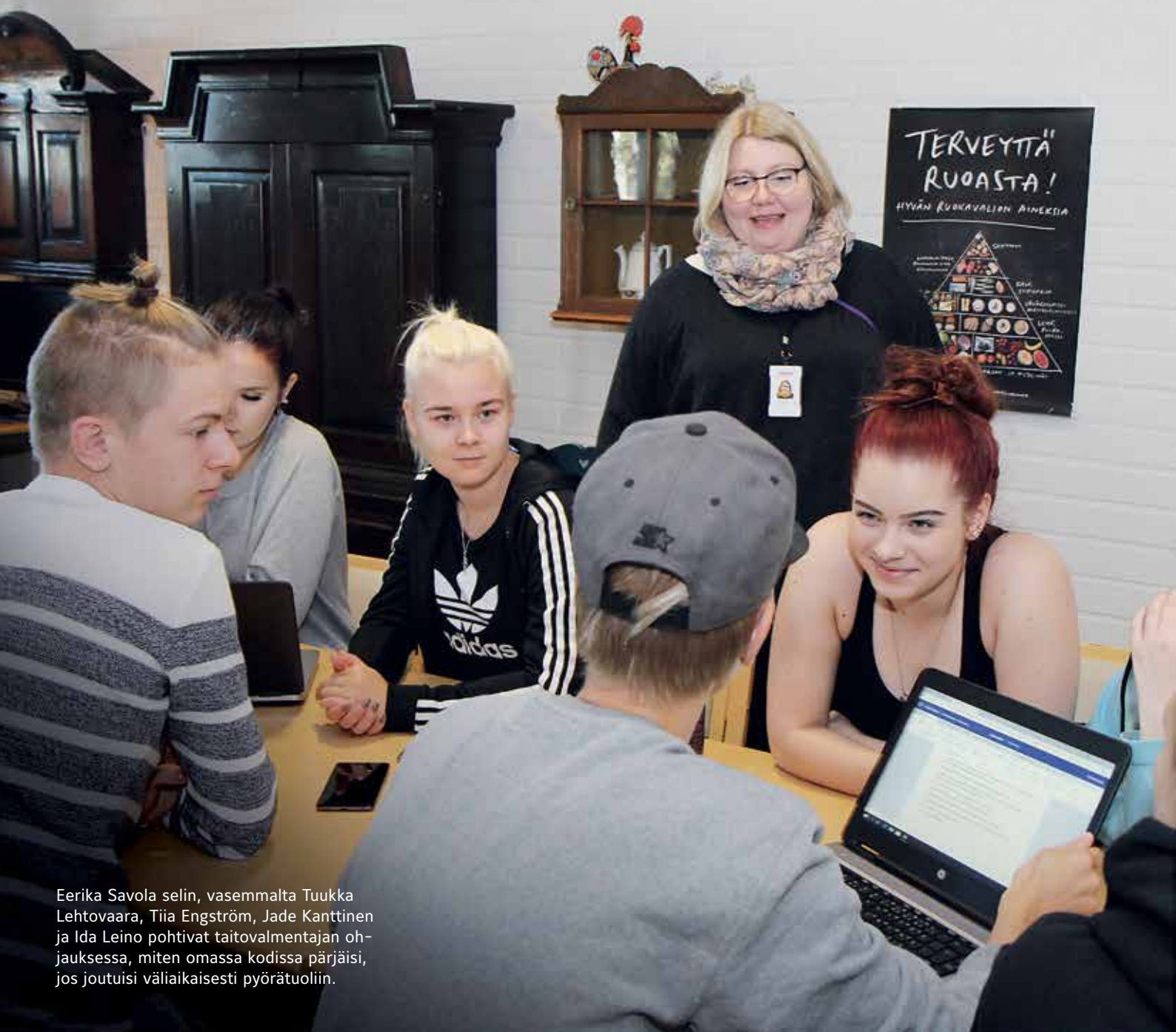
Opiskelijat pohtivat, olisiko pyörätuolille riittävästi tilaa, miten portaat pääsisi ylös ja alas ja entä miten saisi jääkaapin oven auki, kun se täytyy avata oven alareunasta jalalla. Ryhmätyöskentely näyttää sujuvalta. Yksi kirjaa muiden kommentteja kannettavalla koneella ja lopuksi niistä työstetään yhtenäinen teksti.

– Tämä on ratkaisukeskeinen ryhmä. He eivät tarvitse paljon ohjausta. Olen ollut heidän kanssaan viime syksystä lähtien, joten olen oppinut tuntemaan heidät.

VILUMPIALAISTEN SUUNNITTELUA

Varttia vaille kymmenen Salla Miettinen lähtee tauolle. Opettajanhuoneeseen tulee myös opettaja Kirsi Riikonen, jolle Salla kertoo, miten ryhmätyön tekeminen on tähän asti sujunut. Tauon jälkeen lähihoitajaopiskelijoiden toinen taitovalmentaja Sanna Rajala menee jatkamaan ryhmän ohjaamista. Salla on menossa palaveriin, jossa suunnitellaan Vilumpialaisia.

– Nimi tulee Vipusenkadun kampuksesta ja olympialaisista. Järjestämme leikkimielisiä kilpailuja kaikille kampuksen opiskelijoille syyskuun 12. päivänä.



Eerika Savola selin, vasemmalta Tuukka Lehtovaara, Tiia Engström, Jade Kanttinen ja Ida Leino pohtivat taitovalmentajan ohjauksessa, miten omassa kodissa pärjäisi, jos joutuisi väliaikaisesti pyörätuoliin.

Salla menee palaveriin oppilaitoksen toiselle puolelle. Käytävällä vastaan tulee Heinolasta Lahteen osaamisalaopintoihin siirtyneitä opiskelijoita. Heinolassa voi opiskella vain perusopinnot ja osaamisalaopinnot tehdään Lahdessa tai jossain toisessa oppilaitoksessa.

– Miltä nyt tuntuu? Salla kysyy Lahteen siirtyneeltä opiskelijalta.

– Oudolta, opiskelija vastaa.

– Kyllä tähän tottuu, Salla kannustaa.

Salla piipahtaa hoitotyön luokassa, jossa on ovi auki. Hän kyselee pikaisesti opiskelijoiden kesäkuulumisia. Moni kertoo olleensa töissä. Eräs opiskelijoista kertoo tulleensa kouluun puoli tuntia etuajassa, koska luuli oppituntien alkavan samaan aikaan kuin Heinolan kampuksella.

Palaveriin on saapunut työntekijöitä ja opiskelijoita. Kaikki heittelevät ideoita, mitä Vilumpialaisissa voitaisiin tehdä. Salla pohtii, että rollaattoriralli voisi olla hauska rasti sielläkin. Lopullisia päätöksiä ei tehdä vielä ensimmäisessä suunnittelupalaverissa.

– Jos on huono sää, voidaan olla sisällä. Meillä on paljon käytävää, yksi osallistujista esittää.

– Ja ruoan kanssa tarjolle sipulirenkaita tuomaan olympialaistunnelmaa, toinen lisää.

Lähihoitajaopiskelijat Kirsi Tupasalo, Susan Parikka ja Heta Vikholm aloittivat lähihoitajaopinnot innostunein mielin elokuussa Heinolan kampuksella.

TÄMÄ ON MINULLE UNELMATYÖ. SAAN PUHUA IHMISTEN KANSSA KOKO PÄIVÄN JA MINULLE VIELÄ MAKSETAAN SIITÄ.

ONNISTUMISEN ILOA

Palaverin jälkeen Salla Miettinen kiiruhtaa omaan työhuoneeseensa. Myös taitovalmentaja Sanna Rajala on koneellaan. Molemmilla on pieni hetki aikaa suunnitella tulevia päiviä. Yhdentoista jälkeen Salla kertoo Sannalle tulevansa Lahteen seuraavan kerran ylihuomenna ja lähtee kohti autoaan.

Heinolaan on matkaa 35 kilometriä. Se kuuluu aina radiota kuunnellen. Automatka saattaa olla työpäivän ainoa hetki, jolloin taitovalmentaja on yksin.

– Työn sosiaalisuus on plussaa. Voin olla ihmisten kanssa 80–90 prosenttia ajastani. Tykkään kotonakin, että meillä käy ystäviä ja sukulaisia.

Salla kertoo, että hänen ammatinvalintansa oli itsestään selvää. Hän on aina halunnut työskennellä lähellä ihmistä.

– Pidin äärettömän paljon aiemmasta työstäni vanhusten parissa, mutta viihdyn erinomaisesti myös nuorten kanssa. Tämä on minulle unelmatyö. Saan puhua ihmisten kanssa koko päivän ja minulle vielä maksetaan siitä.

Salla on perillä Heinolassa vähän ennen puoltapäivää. Hän tervehtii vastaantulijoita ja vaihtaa joidenkin kanssa muutaman sanan.

– On kiva olla Heinolan kampuksella, sillä tunnen täältä lähes kaikki. Olemme kaikki saman katon alla. Täällä on vähän sellainen kyläkouluhenki.

Ensi töikseen hän käy sopimassa opettaja Päivi Lehtisen kanssa, että tulee luokkaan heti ruokatauon jälkeen. Ruokasalissa on hiljaista, sillä opiskelijat ovat menneet jo oppitunneille. Taitovalmentaja istuu kuraattorin kanssa samaan pöytään. Keskustelu menee opiskelijoiden tukemiseen. Molemmat ovat tyytyväisiä, että nykyään opiskelijoille on tarjolla monenlaista apua.

– Tässä työssä on hienoa nähdä opiskelijoiden onnistuminen. Esimerkiksi joskus joku ei ole päässyt lääkelaskuista läpi ja on ollut melkein luovuttamassa. Olen tsempannut häntä harjoittelemaan lisää. Kun näen hänet käytävällä seuraavan kerran, ja hän kertoo saaneensa tentin läpi, iloitsen siitä itsekin.

ITSETUTKISKELUA

Salla Miettinen menee luokkaan, jossa on ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Opinnot ovat alkaneet vasta viikkoa aiemmin. Ryhmässä on juuri peruskoulusta päässeitä nuoria ja uutta ammattia opiskelevia aikuisia.

Salla istahtaa eteen ja kertaa vielä ääneen opettajan antaman tehtävän. Jokaisen pitää pohtia muun muassa sitä, millainen olen, millaisia vahvuuksia ja heikkouksia minulla on, millaisia tavoitteita minulla on ja miten saavutan ne.

– Tämä on helppo tehtävä. Kukaan ei arvioi, mitä kirjoitatte, Salla kannustaa.

– Minulle on aina ollut vaikeaa oman itsen pohtiminen, eräs opiskelijoista vastaa.

– Helposti kertoo itsestään liian negatiivisesti, toinen jatkaa.

Kaikilla on edessään kannettava tietokone. Luokassa kuuluu hiljaista keskustelua ja näppäimistön naputtelua. Salla muistuttaa yhtä nuorta kuulokkeiden käytöstä ja toista kielenkäytöstä.

Eräs opiskelijoista kertoo muutta- ►

neensa vuosien tauon jälkeen takaisin Heinolaan. Salla innostuu kertomaan oman tarinansa juuristaan.

– Muutin Heinolasta pääkaupunkiseudulle 19-vuotiaana ja vannoin, etten koskaan enää palaa tähän pikkukaupunkiin. Kävi kuitenkin niin, että espoolaismieheni halusi muuttaa Heinolaan ja palasin tänne puolen vuoden jälkeen. Kun olen ehdottanut miehelleni muualle muuttoa, hän sanoo, että voimme muuttaa Sysmään, mutta ei yhtään lähemmäksi Kehä kolmosta.

Opiskelijat jatkavat itsetutkiskelua rauhallisissa tunnelmissa. Salla käy soittamassa Lahteen opettajalle ja sopii tulevista töistä. Kun hän palaa luokkaan, opiskelijoilla on mielessään lisäkysymyksiä.

– Mitä tarkoittaa, millaisia elämänarvoja minulla on?

– Se tarkoittaa, mitä haluat elämässä ja mitä arvostat, toinen opiskelija selventää.

– Arvot ovat jotain sellaista, minkä mukaan toimit. Ne vaikuttavat elämänvalintoihin. Esimerkiksi jollakin arvona voi olla koulutuksen arvostaminen, jolloin hän kouluttautuu pitkälle. Toinen arvostaa nopeaa valmistumista ja hyvää työpaikkaa, Salla jatkaa.

PALJON OPITTAVAA

Osa opiskelijoista haluaa pitää tauon, osa jatkaa naputtelua. Salla ohjeistaa, että kahdelta voi lähteä kotiin, mutta halutessaan voi jäädä kirjoittamaan luokkaan kolmeen saakka tai jatkaa kotona. Aamulla tehtävän pitää olla kuitenkin valmis.

Salla merkitsee poissaolevat opiskelijat. Tunneilla on läsnäolopakko ja jokaisesta poissaolosta täytyy antaa selvitys.

– Minne tämä tallennetaan? Eräs opiskelijoista kysyy.

– Onedriveen, jotta pääsette siihen käsiksi kotonakin.

Kun kello lähestyy kahta, useimmilla tehtävä alkaa olla valmis. Salla antaa avaimet varastoon, jonne kannettavan tietokoneen voi viedä.

– Huomenna on hauska päivä. Käytämme aamulla Kahootia, Salla muistuttaa kotiin lähteviä.

Kahoot on työkalu, jolla voidaan tuoda pelillisyyttä opetukseen. Huomiseen aamuun on suunniteltu leikkimielinen tutustumispeli.

Puoli kolmelta luokasta poistuu viimeinen opiskelija. Salla siirtyy hoitotyön luokkaan, jossa hän järjestelee hoitokärryn ja ottaa likaisia liinavaatteita pyykkiin.

Ennen kotiin lähtöä hän käy opettajanhuoneessa lukemassa sähköpostit. Paikalla on vielä opettaja Päivi Lehtinen. Hän kertoo, miten ammatillinen koulutus on muuttunut hänen uransa aikana.

– Kun aloitin opettamisen ammatillisessa koulussa vuonna 1988, lähiopetusta oli 38 tuntia 40 tunnista. Määrä on pudonnut merkittävästi. Silti tavoitteet ovat samat, jopa korkeammat. Kaikkea ei ehdi käydä läpi, minkä vuoksi opittavaa jää myös työssäoppimispaikoille. Lähiopetuksen määrä vaihtelee eri oppilaitoksissa, vaikka kaikkien pitää oppia samat asiat.

Tämä selittää sen, miksi taitovalmentajat ovat korvaamattomia. Kun treenaa hoitotyön taitoja ensin opettajan ja sitten taitovalmentajan kanssa, saa varmuutta työssäoppimisjaksolle oikeiden potilaiden ja asiakkaiden kohtaamiseen. ■

Tänään töissä

KUKA

Salla Miettinen, 29, on heinolalainen lähihoitaja, joka työskentelee taitovalmentajana Koulutuskeskus Salpauksessa.

KOULUTUS

Valmistui kuntoutukseen suuntautuneeksi lähihoitajaksi vuonna 2008.

TYÖURA

Teki valmistumisen jälkeen sijaisuuksia vanhusten asumispalveluyksikössä. Työskenteli kotihoidossa vuosina 2010–2016. Sen jälkeen työskennellyt taitovalmentajana.

PERHE

Avopuoliso ja 4-vuotias Lenni-poika sekä ranskanbulldoggit Alpo ja Lyyli.

HARRASTUKSET

Geronomiksi opiskelu ja koirien kanssa lenkkeily. Innokas martta, joka sienestää, marjastaa ja tekee käsitöitä.

HAASTAVINTA TÖISSÄ

Täytyy muistaa valtava määrä asioita. Syksyllä kestää jonkin aikaa, että uudet opiskelijat tulevat tutuiksi.

PARASTA TYÖSSÄ

Opiskelijat ja muut ihmiset ympärilläni. He ovat työpäiväni ydin. On hienoa oppia uutta joka päivä.

70 VUOTTA

SUPER

SUPERIN OPISKELIJAJÄSENYYS ON TÄYSIN MAKSUTON VALMISTUMISPÄIVÄÄN SAAKKA.

Opiskelijajäsenillä on oikeusturva- ja vastuuvakuutus työssä oppiessa ja alan töissä Suomessa ja ulkomailla. Lisäksi opiskelijoilla on vapaa-ajan tapaturmavakuutus.

SUPER-AMMATTILAISIA JO 70 VUOTTA

www.superliitto.fi/70 superliitto

Työn arvot rahaa tärkeämpi syy ryhtyä hoivayrittäjäksi

YRITTÄJYYS VETÄÄ – PALKKATYÖ TYÖNTÄÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Työntekijä tekee työnsä; pienyrittäjä paitsi tekee työnsä myös organisoi sen ja kantaa taloudellisen ja eettisen vastuun siitä, että kokonaisuus toimii. Mikä siis ajaa lähihoitajan hoivayrittäjäksi?

Hoiva-alan yrittäjiksi ei ryhdytä pelkästään siksi, että yrittäjyys vetää; muutoksen toinen puoli on se, että alan palkkatyö työntää.

Hoivayrittäjyydestä äskettäin väitelleen Soili Vennon mukaan yksi alan ammattilaisia yrittäjyyteen työntävä seikka ovat palkkatyön palkkausperusteet.

Julkisen sektorin palkkausta on muutettu kannustavammaksi työn vaativuuteen perustuvilla henkilökohtaisilla palkanosilla. Joustava palkan määrittely ei Vennon mukaan ole kuitenkaan käytössä hoivatyössä, vaan palkat perustuvat edelleen tehtävänimikkeisiin ja kelpoisuusehdot täyttävään koulutukseen.

”Mulla on lähihoitajan ja hierojan tutkinnot. Mä olin kaupungilla ollut joitain vuosia töissä. Niin mua rupes ärsyttämään se, että me kaikki saatiin samaa palkkaa ja toiset tekivät alta riman ja toiset yrittivät enemmän, eikä se näkynyt missään”, kertoo eräs Vennon haastattelemista hoivayrittäjistä.

KOTIHOIDON KAAOS AJAA YRITTÄJÄKSI

Palkkaus ei ole yrittäjyyden ainoa syy, eikä edes tärkein. Kotihoidon palveluiden järjettömäksi yltynyt kiire on ollut tiedossa jo pitkään. Moni yrittäjäksi ryhtynyt hoivan ammattilainen koki, ettei palkkatyö anna nykyisellään mahdollisuutta palvella asiakkaita niin kuin asiaan kuuluu.

Kaikki Vennon haastattelemat hoiva-alan yrittäjät olivat ennen yrittäjäksi ryhtymistään kokeneet jonkinlaista tyytymättömyyttä tai väsymystä palkkatyöhön – eli yrittäjyys ei johtunut pelkästään halusta ryhtyä yrittäjäksi, vaan takana oli pyrkimys päästä eroon tukalaksi muuttuneesta työtilanteesta. Väsymys saattoi olla fyysistä tai henkistä:

”Ajatus tähän yrittäjyyteen ryhtymisestä syntyi siitä, että mä olin pitkään lastensuojelun parissa ja se oli jotenkin niin henkisesti rankkaa – ei niinkään fyysisesti, mutta henkisesti.

Ja sitten se sellainen kellon perässä juokseminen, ettei pystynyt itse vaikuttamaan yhtään siihen työn rytmittämiseen”.

Tärkeitä palkkatyöstä poispäin työntäviä tekijöitä olivat työn huono johtaminen ja organisointi, jotka vaikuttivat ►

sekä palvelun laatuun että työssä jaksamiseen:

”Kaupungin töissähän henkilökunnan vaihtuvuus on aika mahtavaa. Eli hirveenä ongelmana koin aina sen, kun vanhukset kertovat, että ei tiijä kenelle voi mitä kertoo ja kenelle pitää mitä kertoa… olivat niin päästä pyörällään nää vanhukset.”

Vento haastatteli väitöstään varten viittätoista hoivayrittäjää vuosina 2007–2013. Tutkimukseen osallistuneista kahdeksan toimi itsenäisinä yrittäjinä ja seitsemän ketjuyrittäjinä kolmessa suomalaisessa franchising-ketjussa. Neljää lukuun ottamatta kaikilla oli sosiaali- tai terveydenhuollon tutkinto. 1–7 henkilöä työllistävät yritykset tuottivat hoivapalveluja asiakkaiden koteihin.

Haastatellut olivat 28–59 vuotiaita. Yrittäjinä he olivat toimineet parista vuodesta yli kymmeneen vuoteen. Kaikki olivat hakeneet neuvontaa joko yrittäjäkursseilta tai yritysneuvontapalveluista.

YRITTÄJYYDESTÄ OSA KOULUTUSPOLITIIKKAA

Kotiin tuotettujen palvelujen osaamisvaatimukset täyttyvät Vennon mukaan parhaiten lähihoitajan tutkinnolla. Sairaanhoitajan osaamista tarvittiin yrityksissä, joiden palvelut poikkesivat tyypillisestä hoivatyöstä.

Yrittäjyys hoivapalveluissa on luonteva valinta monipuolisen työuran tehneille, jotka haluavat työhönsä uusia haasteita. Kiinnostusta yrittäjyyteen vahvistaa yksityisen sektorin työkokemus, jossa palvelujen myyminen ja markkinointi ovat jo tulleet tutuiksi:

”Mä olen aina ollut bisneshenkinen ihminen ja työskentelin ensin pari vuotta ammatinharjoittajana yksityisellä lääkäriasemallakin lääkärin työparina. Sitten halusin jotain muuta ja oli tehtävä päätös yrittäjyydestä nyt, koska ikää on jo sen verran paljon.”

Yrittäjyydestä on tullut osa suomalaista koulutuspolitiikkaa: nuoria koulitaan nykyään yrittäjiksi jo oppilaitoksissa. Paikallisessa yritysneuvonnassa asenteet voivat kutenkin olla täysin päinvastaiset. Nuorin Vennon haastattelemista yrittäjistä kertoo yritysneuvojan epäasiallisesta suhtautumisesta:

”Mä menin työkkäriin ja sanoin, että mä haluisin ruveta yrittäjäks. Siellä oli kaks naista ja se toinen sanoi toiselle nauraen: Hei, tää tyttö haluis yrittäjäks. Niin se suhtautuminen oli sellasta, että jos mä en ois ollut yhtään niin vakuuttunut siitä päätöksestä, niin mä olisin lähtenyt posket punaisina sieltä pois.”

Myös suhtautuminen siihen, onko franchising- eli ketjuyrittäjäksi ryhtyvä oikeutettu starttirahaan näyttää vaihtelevan työvoimatoimistosta toiseen. Ilmeisesti viranomaiset pelkäävät, että yrittäjälle tarkoitettu tuki päätyy pääfirman kassaan sille maksettuina provisioina.

Tuoreella yrittäjällä on edessään muitakin yllätyksiä. Yksi Vennon tutkimuksen yrittäjistä tuotti kotisairaanhoidon palveluja vanhuksille koteihin. Aluksi hän toimi yrityksensä puitteissa myös naapurikunnan kotihoidossa alihankkijana ja teki sairaanhoitajan sijaisuuksia kaupungin terveysasemalle. Verottaja ei kuitenkaan hyväksynyt näitä töitä yritystoiminnaksi, vaan niitä verotettiin palkkatyönä. ■

SOILI VENTO: YRITTÄJÄN VAPAUS HOIVAPALVELUISSA: TUTKIMUS HOIVAYRITTÄJIEN PRAKTISESTA VAPAUDESTA.

VÄITÖS VERKOSSA: HTTP://URN.FI/URN:ISBN:978-951-39-7479-4

Yrittäjän vapaus – mitä se on?

Yrittäjyyden ajatellaan usein avaavan mahdollisuudet palkkatyötä parempiin ansioihin. Hoivayrittäjäksi ryhtyvien ykkösmotiivi ei kuitenkaan ole raha. Soili Vennon väitöstutkimustaan varten haastattelemat eivät maininneet parempia tuloja yrittäjyyden motiivina, vaikka palkkauksen epäkohdat mainittiinkin palkkatyön puutteina.

Yrittämiseen liittyvää vapautta sen sijaan painotettiin, vaikka vapauden hintana oli taloudellinen epävarmuus ja työmäärän lisääntyminen.

Yrittäjät työskentelevät päivisin asiakkaiden luona työntekijöidensä kanssa, ja illat kuluvat yrityksen hallinnointiin liittyvissä toimistotöissä. Vapaapäiviä ja lomia ei etenkään yrittämisen alkuvaiheessa ehditä juurikaan pitää.

Mitä on se vapaus, jota näin kovalla hinnalla haetaan?

Vennon tuloksista päätellen vapautta on muun muassa mahdollisuus tehdä työtä omia arvoja polkematta. Yrittäjä, joka oli aiemmin työskennellyt kunnan kotihoidossa, korosti yrityksensä kotikäyntien kestävän vähintään puoli tuntia. Hän kertoi myös vanhusten yksinäisyydestä, johon oli miettinyt ratkaisuja:

"Parasta tässä yrittäjyydessä on se, että on sitä aikaa asiakkaalle. Me ollaan sovittu, että minimikäynti on puol tuntia, eikä viis minuuttia, mikä on tuolla kaupungin puolella. Kun käynti on pidempi, niin mulla on ihan oikeasti aikaa kysyä, että mitä kuuluu."

Työntekijän persoona vaikuttaa paljon siihen, millaisena asiakas palvelun kokee. Yrittäjät kertoivatkin rakentavansa asiakkuudet niin, että työntekijän ja asiakkaan vuorovaikutus toimii mahdollisimman hyvin:

"Se tietysti vähän vaatii sitä, että kuka työntekijä sopii parhaiten jonnekin, et kaikki ei oo niinku se paras vaihtoehto. Vaikka kaikki tulis toimeen kaikkien kanssa, mut sitten joku on, että kemiat menevät asiakkaan kanssa niin hyvin yhteen."

Pienet hoivayritykset, joissa kaikesta vastaa yleensä yksi ja sama henkilö, kykenevät reagoimaan asiakaspalautteeseen nopeasti. Tilanteen kääntöpuoli on se, että arvostelu tulee iholle; sitä ei pääse pakoon ison organisaation suojiin. Palaute on pienyrittäjälle tärkeä, mutta samalla hyvin henkilökohtainen asia:

"Mä en tiedä, miks se negatiivisen palautteen kuuleminen, vaikka se ois rakentavaa ja kannustavaa ja semmosta kehittävää, niin miks se osuu aina niin tiukasti."

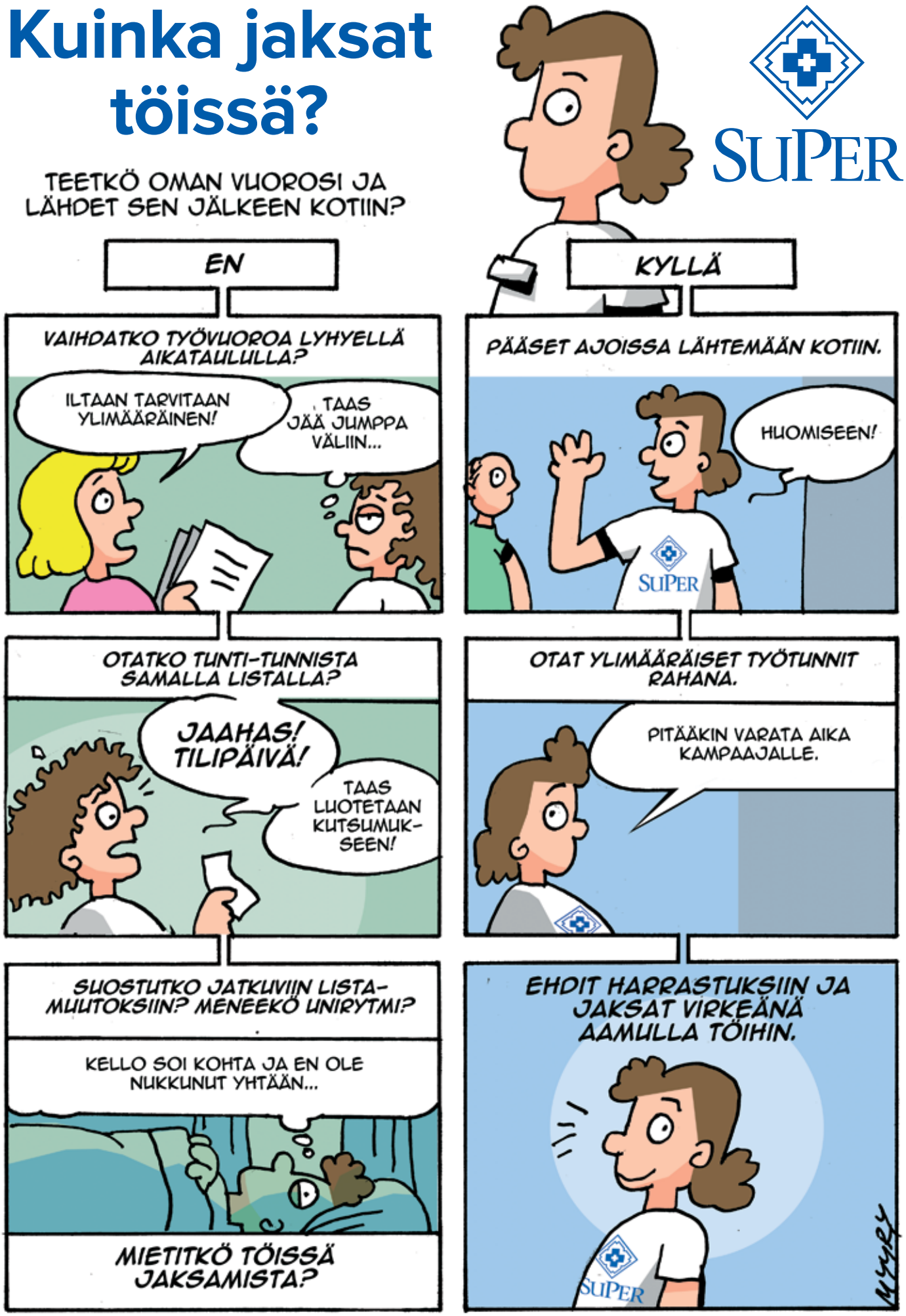
Kasvavassa yrityksessä yrittäjän työ painottuu pakostakin yrityksen taloudenpitoon. Mitä suurempi yritys, sitä enemmän palvelujen henkilökohtaisuus kärsii. Näistä syistä kaikki hoivayrittäjät eivät halua laajentaa vaikka kysyntää riittäisikin:

"Mä en haluu yritystäni kasvattaa, koska asiakkaat tykkäävät siitä, että meitä ei oo tän enempää. Ne aina tietävät tasan tarkkaan, kuka tulee. Kun kunnan puolella on sekin, että sieltä 20-30 ihmistä käy asiakkaiden luona ja muutenkin on helpompi hallita, kun on vähemmän väkee." ■

"PARASTA TÄSSÄ YRITTÄJYYDESSÄ ON SE, ETTÄ ON SITÄ AIKAA ASIAKKAALLE."

Kuinka jaksat töissä?

TEETKÖ OMAN VUOROSI JA LÄHDET SEN JÄLKEEN KOTIIN?



TEEN TYÖAIKANI – TARVITSEN VAPAANI

www.superliitto.fi/tarvitsenvapaani

Koonnut Jukka Järvelä

LIIKKUMINEN

MITÄ SE ON?

Potilaan liikkumisessa avustaminen on tärkeä osa lähihoitajan työtä. Hoitaja ylläpitää hoidettavan toimintakykyä ja havaitsee sen muutoksia. Liikkuminen parantaa verenkiertoa, lihasten jäntevyyttä ja nivelten toimivuutta sekä lisää yleistä terveyttä ja elämänlaatua. Liikkumattomuus puolestaan aiheuttaa sairauksia. Hoitajan tehtäviin kuuluvat muun muassa asentohoito, siirtäminen sekä istumisessa ja kävelyssä avustaminen. Kaikessa toiminnassa on tuettava potilaan omia voimavaroja ja mahdollistettava itsetekeminen. Hoitajan on pidettävä myös omat liikeradat ergonomisina eli työskentelyssä tulee välttää kurkottelua ja kumartelua. Työtä helpottavat kannattamiseen, tarttumiseen, liukumiseen ja tukemiseen tarkoitetut apuvälineet.

MITÄ UUTTA?

Nykyaikaisissa asuintiloissa vanhus tai sairas pystyy liikkumaan ja toimimaan oma-aloitteisesti ja näin pitämään yllä fyysistä ja henkistä vireyttään. Hoidettavan liikuntakyvyn arviointiin on kehitetty mittareita, jotka mittaavat esimerkiksi tuolista nousua, kävelyä ja tasapainoa. Hoitajat ovat siirtyneet nostamisesta kohti siirtämistä, liu´uttamista ja avustamista. Näissä hyödynnetään luonnollisia liikemalleja, jolloin avustettava parhaiten voi auttaa itseään. Hoitajien tuki- ja liikuntaelinvammojen ehkäisyyn panostetaan monin välinein, menetelmin ja koulutuksin. Potilasturvallisuusasiat ovat nykyään tärkeitä, joten potilaankin vammautumisriski kannattaa minimoida käyttämällä apuvälineitä. Esimiehen velvollisuus on järjestää koulutus uusiin laitteisiin.

MUISTA NÄMÄ!

Eri sairauksilla on erilaisia vaikutuksia liikunta- ja toimintakykyyn: kipu, jäykkyys, vapina, huimaus. Muista, että liikkumattomuus lisää masentuneisuutta ja masentunut ei jaksa liikkua. Peseminen ja riisuutuminen käyvät hyvästä lihaskuntoharjoituksesta. Myös vuodepotilaille on tehtävä liikeharjoituksia. Vaihda vuodepotilaan asentoa normaalihoidossa päivisin 2–4 tunnin välein, yöllä hieman harvemmin. Potilassiirtoon tarvittava voima lähtee jalkalihaksista, pidä jalkasi pienessä käyntiasennossa oman tasapainon vuoksi. Älä nosta potilasta kuin säkkiä. Älä avusta siirtyjää edestä, vaan viistosti takaa. Kysy avustettavalta, miten hän haluaa siirron tehtävän ja kerro hänelle, miten edetään. Älä nosta pyörätuolia käsinojista, sillä ne voivat irrota.

KIRJA: KYLLIKKI ANTTILA, TUULIKKI KAILAMATTILA, SUVI KAN, EEVA-LIISA PUSKA, RIITTA VIHUNEN: HOITAMALLA HYVÄÄ OLOA, 2017
VERKKOSIVU: WWW.TERVEYSPORTTI.FI
ASIANTUNTIJA: ELINA OTTELA – ASIANTUNTIJA, SUPER
OPETTAJA: KIRSTI MIKKOLA – LEHTORI, STADIN AMMATTIOPISTO

SOSIAALI- JA TERVEYSALAN KYBERTURVALLISUUS

edellyttää hyviä toimintatapoja

Olemme tulleet yhä riippuvaisemmaksi tietotekniikasta. Tämä kehitys on vaikuttanut huomattavasti myös sosiaali- ja terveydenhoitoalalla. EU:n tietosuoja-asetuksen voimaantulo toukokuussa 2018 korostaa asiakkaiden tietosuojasta huolehtimista.

Kyberturvallisuus on laaja käsite, joka sisältää muun muassa tietoturvaan ja tietosuojaan kuuluvia asioita. Monet uhat ovat sellaisia, joihin varautumista ja joista selviytymistä työntekijät ja työnantaja tekevät yhdessä.

Työntekijä, joka noudattaa hyviä toimintatapoja, tukee oman kyberturvallisuutensa lisäksi osaltaan työnantajansa, työtovereidensa ja potilaidensa kyberturvallisuutta. Helposti muistettavat ja noudatettavat ohjeet ovat:

- Jos sähköpostissa tulee epäilyttävä linkki tai liitetiedosto, älä avaa sitä. Tiedoston avaaminen voi johtaa haittaohjelman pääsemiseen tietokoneelle, josta se voi levitä organisaation muihin tietokoneisiin ja lääkintälaitteisiin.
- Jos joku kysyy salasanaasi, älä kerro sitä. Verkkorikolliset esiintyvät monesti puhelimien tai sähköpostin välityksellä mikrotukihenkilöinä tai vastaavina ja painostavat antamaan salasanan jostain kiireellisestä syystä. Mikrotukihenkilöillä ei ole tarvetta kysyä salasanoja käyttäjiltä.
- Muistitikkuja ei saa kytkeä tietokoneisiin, jos niitä on käyttänyt työympäristöön kuulumattomilla tietokoneilla. Muistitikulle on voinut tarttua haittaohjelma, joka voi päästä leviämään työnantajan tietokoneisiin ja lääkintälaitteisiin. Lahjaksi saatuja muistitikkuja ei myöskään tule käyttää työpaikan koneissa. Omien laitteiden lataaminen USB-väylässä voi myös aiheuttaa turvallisuusriskin.
- Jos tietokoneiden ruudulle ilmestyy lunnaita vaativa kiristyshaittaohjelma, asiasta tulee ilmoittaa heti mikrotuelle, service deskille tai vastaavalle. Kiristyshaittaohjelmat ovat ohjelmia, jotka lukitsevat tietokoneita käyttökelvottomiksi ja vaativat lunnaita. Lunnaita ei pidä maksaa, jotta rikollista toimintaa ei kannusteta ja rahoiteta. Osa kiristysohjelmista on tehty niin, että niitä ei ole edes mahdollista poistaa tietokoneelta, vaikka lunnaat maksettaisiin.
- Jos keskustelet potilaiden asioista työtehtävien ulkopuolella joko kasvokkain tai vaikka Facebook-ryhmässä, niin muista potilaan oikeus tietosuojaan ja ammatillinen suhtautuminen asioihin. Asioista voi olla tarvetta keskustella alan muiden työntekijöiden kokemuksien kuulemiseksi tai ammatillisen tuen saamiseksi. Potilaiden nimien tai muiden tunnistetietojen kertominen on kuitenkin ehdottomasti kiellettyä. Pienemmillä paikkakunnilla henkilö voidaan tunnistaa jo esimerkiksi iän ja sairauden perusteella. Facebookin suljetussa ryhmässä voi olla tuhansia keskustelijoita, joista kukaan ei voi tietää, ovatko he oikeilla nimillä ja millä asialla he ovat.

JOS JOKU KYSYY SALASANAASI, ÄLÄ KERRO SITÄ.

TOIMINNAN TURVALLISUUDEN VARMISTAMINEN

Työntekijöiden tulee tietää, miten toimia, jos puhelimet tai tietokoneet lakkaavat toimimasta. Oleellista on potilasturvallisuus ja toiminnan jatkuminen.

Laajoja vikatilanteita voivat aiheuttaa muun muassa tietoliikennelaitteiden vikaantumiset, ohjelmistovirheet tai sähkökatkokset. Näiden selvittäminen ei kuulu hoitohenkilökunnalle.

Laajojen pidempään jatkuvien vikatilanteiden aikana ei kannata tukkia vikaa selvittävien työntekijöiden puhelimia toistuvilla vikailmoituksilla. Eli on myös oleellista tiedottaa tehdyistä vikailmoituksista omaa organisaatiota, jotta ei tehdä tarpeettomasti useita vikailmoituksia samasta aiheesta.

Liiallinen lämpö voi haitata tietokoneen toimintaa. Tietokoneiden jäähdytysaukot tulee pitää avoimina. Niitä ei saa peittää esimerkiksi kansioilla tai paperipinoilla.

Viime aikoina on tapahtunut riskialttiita tilanteita, joissa tietojärjestelmien vikojen tai huonon käytettävyyden takia potilaille on ollut mahdollista päätyä vääriä lääkkeitä. Uudet järjestelmät tulisi testata riittävän hyvin ennen käyttöönottoa. Henkilökuntaa tulee myös kouluttaa niiden käyttöön. Käytännössä tämä ei aina ole mahdol-

lista. Tämän vuoksi työntekijöiden vastuulle jää potilaidensa ja näille annettavien lääkkeiden mahdollisimman hyvä tuntemus ja tarvittaessa tietojärjestelmästä saatavien lääkelistojen kyseenalaistaminen.

Useissa testeissä on todettu, että helppo tapa liikkua luvattomilla asioilla toimitiloissa on esiintyä huoltohenkilökuntaan kuuluvana. Kuka tahansa voi hankkia työhaalarit ja vaikka varastaa tietokoneita kertomalla vievänsä niitä huoltoon. Olisi hyvä, että tuntemattomat henkilöt eivät voisi liikkua tiloissa ilman asianmukaista henkilökorttia. Henkilökunnan tulee tarvittaessa varmistaa henkilökortin olemassaolo ja aitous ja selvittää millä asialla tuntemattomat henkilöt ovat.

Henkilökunnan tulee tietää, mihin kaikkeen työnantajan tietokoneita saa käyttää. Eli saako työkoneilla surffata internetissä ruokatunneilla tai kahvitauoilla ja saako työsähköpostia käyttää henkilökohtaisien asioiden hoitamiseen.

KYBERPOTILASTURVALLISUUS

Potilaiden tietoteknisten laitteiden turvallisuudesta huolehtiminen on tärkeä asia.

Tilaisuus tekee varkaan. Tiloissa liikkuu usein paljon potilaita, omaisia ja mahdollisesti myös omaisina esiintyviä rikollisia. Useilla potilailla on mukana matkapuhelin ja mahdollisesti myös kannettava tietokone tai tabletti. Potilaita kannattaa kehottaa jättämään laitteet kotiin. Näin ei aina tapahdu, koska he haluavat pitää yhteyttä omaisiinsa.

Puhelimen varastaminen voi aiheuttaa huomattavaa harmia ja taloudellisia menetyksiä, joten niiden turvalliseen säilyttämiseen tulee panostaa. Kohtuullisen toimivia ratkaisuja ovat lukittavat kaapit joihin potilailla on avaimet tai laitteiden säilyttäminen toimistotiloissa operaatioiden ja tutkimuksien ajan. Joskus puhelimen voi turvallisesti pitää myös mukana.

Laitteiden suojaamisen ohessa voidaan suojata myös lompakoita, joissa potilailla on luottokortteja ynnä muuta vastaavaa. Kortin molempien puolien valokuvaaminen mahdollistaa sen väärinkäytön verkkokaupassa. Maksukorttien etämaksuominaisuudella niistä voi myös veloittaa saldoa mukana kannettavalla maksupäätteellä.

Näitä tilanteita ei ole päätynyt julkisuuteen asti. Ongelma on, että kortin kuvaaminen tai lähimaksujen veloittaminen eivät näy ulospäin ja rikosta ei välttämättä huomata pitkään aikaan.

Nykyään ihmiset ottavat paljon valokuvia älypuhelimilla, joita he julkaisevat sosiaalisessa mediassa. Potilaita, omaisia tai henkilökuntaa ei tule kuvata. Kuvaamiseen tulee saada vähintään kuvattavan henkilön suostumus.

POHTIKAA NÄITÄ

Työnantajanorganisaation kyberturvallisuudessa oleellisia asioita ovat riittävä suunnittelu ja varautuminen. Organisaation koosta riippumatta seuraavia seikkoja tulee pohtia etukäteen:

- Uusien työntekijöiden perehdyttäminen kyberturvallisuusasioissa.
- Potilastietojen käsittely ja säilytys.
- Tietojärjestelmät, ohjelmistot ja käyttöjärjestelmät tulee pitää päivitettyinä. Lääkintälaitteiden päivityksiä hoitavat laitetoimittajat, joten organisaatiot eivät välttämättä voi vaikuttaa tähän kovinkaan paljon.
- Tietojärjestelmien käytössä tulee muistaa, että jälkikäteen voidaan tarkistaa, kuka tietoja on käsitellyt ja onko niitä käytetty työtehtäviin liittyvissä tarkoituksissa eikä esimerkiksi luvattomaan urkintaan.
- Sähkökatkoihin ja tietoliikennevikoihin ynnä muihin vastaaviin varautuminen.
- Uusien ohjelmistojen käyttöönotto tulisi tehdä vasta, kun niitä on testattu riittävästi ja henkilökunta on koulutettu niiden käyttöön. ■

HANNU VESA
FM, TURVALLISUUSASIANTUNTIJA

MARKKU KUMPULAINEN
KTM, TURVALLISUUSASIANTUNTIJA

INGIMAGE

Täsmähoito puuttuu, mutta oireita voidaan hallita

TEKSTI HENRIIKKA HAKKALA KUVA INGIMAGE

Ärtyvän suolen oireyhtymä on länsimaissa nopeasti yleistyvä suolistosairaus. Se voi oireilla ylävatsasta alkaen koko suoliston alueella. Hoitona ovat ensi sijassa ravinnon ja elämäntapojen muokkaaminen.

Arvioiden mukaan Suomessa ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsii noin 10–15 prosenttia ihmisistä. Vatsa- ja suolistovaivojen hoitoon erikoistunut laillistettu ravitsemusterapeutti Leena Putkonen kertoo, että ärtyvän suolen oireyhtymä on jo yleisin vatsan seudun vaiva, johon hänen asiakkaansa etsivät apua. Tutkimuksissa naiset ovat länsimaissa yliedustettuina, mutta vaivaa esiintyy sekä naisilla että miehillä.

Oireyhtymän syitä ei täsmällisesti tunneta, mutta sekä perimällä että ympäristötekijöillä arvioidaan olevan vaikutusta sen puhkeamiseen. Selkeää parantavaa hoitoa sairauteen ei ole, mutta ruokavaliota sekä ruokailu- ja elämäntapoja harkitusti muokkaamalla voidaan pyrkiä minimoimaan oireita ja niiden elämänlaatua heikentävää vaikutusta.

Ärtyvän suolen oireyhtymää sanotaan hyvälaatuiseksi tai toiminnalliseksi vatsavaivaksi, sillä sille ei ole löydetty selkeää elimellistä syytä. Putkonen ei pidä näitä nimityksiä erityisen osuvina, sillä oireet voivat olla kivuliaita ja rajoittaa elämää monin tavoin.

– Siinä mielessä ärtyvä suoli ei toki ole vakava sairaus, että se hoitamattomana johtaisi henkeä uhkaaviin seurauksiin. Tutkimuksista tiedetään kuitenkin, että oireilevilla ihmisillä tulehdusmarkkerit ovat koholla ja suolistohormonitasot ovat poikkeavia. Eli ei tässä ole kyse myöskään pelkästä suoli ei vedä -ongelmasta.

DIAGNOOSI PERUSTUU OIREKUVAAN

Ärtyvän suolen oireyhtymän oirekuva vaihtelee ihmisestä toiseen. Tyypillisesti oireet ilmenevät aaltomaisesti. Tämä aaltomaisuuskaan ei ole säännöllistä, vaan voi eri ihmisillä näkyä yhden päivän, yhden viikon tai kuukauden aikana.

– Tavallisimmat ravitsemusterapeutin vastaanotolla keskusteltavat oireet ovat häiritsevät ilmavaivat, turvotus ja kipu. Vessassa käydään usein tai ei lähes ollenkaan, tai sitten sekamuotoisesti. Monilla on lisäksi väsymysoireita ja joillakin vielä ylävatsaoireita, kuten närästystä ja refluksia, Leena Putkonen listaa.

Monet asiakkaista päätyvät ravitsemusterapeutin vastaanotolle ärtyvän suolen vaivojen helpottamiseksi, kun lääkäri on ensin diagnosoinut oireyhtymän ja tutkimusten avulla sulkenut pois vakavat sairaudet.

Ärtyvän suolen viralliset diagnostiset kriteerit edellyttävät, että vatsavaivat ja -kipu ovat jatkuneet puolen vuoden ajan, ja että niitä on ollut viimeisten kolmen kuukauden aikana vähintään kolmena päivänä viikossa. Lisäksi kriteerinä on joko kivun helpottuminen ulostamisen jälkeen, ulostamiskertojen tiivistyminen tai harveneminen vaivan pahetessa taikka se, että ulosteen koostumus löystyy tai kovenee vaivan pahetessa.

Vaikkei aivojen ja suoliston yhteyksiä vielä täysin ymmärretä, stressitasojen tiedetään vaikuttavan suoliston toimintaan. Yhteys näkyy myös siinä, että kivuliaat ja elämää rajoittavat vatsavaivat aiheuttavat mielialan laskua ja kuormittavat.

– Vatsa- ja suolistovaivoja selviteltäessä olisi siksi hienoa, jos meillä terveydenhuollon ammattilaisilla olisi rohkeutta kysyä myös psyykkisestä hyvinvoinnista, perhe- ja työkuvioista. Laajemmat tiedot asiakkaasta auttaisivat myös sitomaan vatsa- ja suolisto-oireita paremmin ihmisen elämän kokonaisuuteen, Putkonen toteaa.

TILAPÄISTÄ TAI PITKÄKESTOISTA

Ravitsemusterapeutin näkökulmasta tehokkaimman hoitotavan suunnittelussa keskeisiä selvitettäviä asioita ovat oireiden kirjo, kesto ja mahdollinen laukaiseva syy, jos sellainen voidaan tunnistaa. Tällainen syy voi olla esimerkiksi matka ja siellä nautittu ruoka tai sairastettu mahatauti ja sen hoidossa käytetty suolistoflooraa muuttanut antibioottilääkitys.

Oireet voi nostaa esille myös poikkeuksellinen stressaava elämän- tai työtilanne. Moni vuosia oireillut puolestaan kertoo olleensa jo lapsena herkkävatsainen tai vatsallaan jännittäjä.

– Lääkekuurin jälkeiset oireilut tavallisesti helpottavat ajan mittaan ja ruokavalion rajoituksia voidaan purkaa. Tilannetta voidaan myös interventiona tasapainottaa tietyillä probiooteilla. Lapsuudesta asti oireilleen kohdalla ajattelen, että kyseessä on enemmänkin krooninen sairaus, jota joutuu elämäntavoilla hallitsemaan, Leena Putkonen toteaa.

Haastavaksi tilanteen tekee se, että kaikki oireita pahentavat tekijät eivät ole omassa hallinnassa. Ne liittyvät yhteiskunnallisiin kysymyksiin, esimerkiksi työelämään, ulkoisiin stressitekijöihin ja väärään unen rytmiin.

– Silloin pyrimme hallitsemaan sitä mitä voidaan. Jos esimerkiksi vatsavaivoja pahentavasta kolmivuorotyöstä ei voi siirtyä pois, pohdin asiakkaan kanssa, miten lepo- ja vapaapäivinä kuitenkin ehtisi syödä ja levätä järkevästi ja tehdä hyvinvointia tukevia valintoja.

RUOKAVALIO SUOLISTOYSTÄVÄLLISEKSI

Useimmat ärtyvän suolen oireista kärsivät saavat apua ravitsemusterapeutin kanssa suunnitellusta yksilöllisestä FODMAP-ruokavaliosta.

FODMAP toimii siksi, että siinä karsitaan ravinnosta imeytymättömiä hiilihydraatteja, joita suolistobakteerit tuottavat energiaa käymällä. Käymisestä taas syntyy kaasua, joka venyttää suolen seinämiä. Tämä aiheuttaa turvotusta, joillekin merkittävääkin kipua ja vaikuttaa ulosteen koostumukseen.

– Erityisesti sekamuotoinen, ripulityyppinen ärtyvän suolen oireilu on sellaista, johon FODMAP auttaa. Ruoka-aineista pahimpia löysyyttä lisääviä ovat esimerkiksi sokerialkoholit kuten sorbitoli tai ksylitoli, maitosokeri laktoosi ja ylimääräinen hedelmäsokeri eli fruktoosi, Leena Putkonen kertoo.

Jos oireilu on enemmän ummetustyyppistä, taustalta löytyy usein metaania tuottavien bakteerien toiminta. Myös sitä voi hillitä rajaamalla ruokavaliosta pois nimenomaan fermentoituvia kuituja.

– Eli otetaan niiltä bakteereilta ruoka pois, jolloin ulostemassa ei jumita niin paljon. Ummetuksella voi tosin olla neurologisia tai anatomisia syitä, jotka on syytä selvittää lääkärin kanssa.

Tavallisesti muutoksen voinnissa havaitsee jo viikon kokeilulla, mutta joskus suolisto tarvitsee pidemmän sopeutumisjakson. Jos FODMAP ei tunnu auttavan, siitä kannattaa kuitenkin luopua, sillä ravintoaineita ei kannata karsia turhaan.

– Silloin ainakin on selvinnyt se, että oman oireilun keskeinen syy ei ole ruoka, vaan ehkä stressi, levon puute tai liikunnan vähäisyys.

LIIKUNNALLA ON TÄRKEÄ ROOLI

Ruokavalio on vain yksi osa ärtyvän suolen hoitoa. Lisäksi tarvitaan säännöllisyyttä ruokarytmiin, rauhallista ja perusteellista pureskelua, stressin välttämistä, unta ja riittävästi liikuntaa.

Istumisaika ja vähäinen maltillisen arkiliikunnan määrä vaikuttavat suoraan suoliston toimintaan. Paikallaan oleminen sotii luontaisia fysiologisia prosesseja vastaan. Liikunta tutkitusti vähentää kaasun määrää suolistossa ja parantaa muun muassa kivun sietoa.

Istumatyötä tekeville sähköpöydät ja liikunnan lisääminen keskelle työpäivää ja vuorotyöläisille pyrkimys säännölliseen liikuntaan työ- ja lepoaikataulujen puitteissa olisivat tärkeitä.

– Ei oikeastaan ole mikään ihme, että länsimaissa oireillaan paljon. Suoliston hyvinvoinnin kannalta vaikkapa tällaisissa päivittäistä istumisaikaa lisäävissä tuottavuustalkoissa ei ole mitään järkeä, Leena Putkonen toteaa.

Eritoten liikuntarajoitteiden kanssa eläville ravinnon ja liikunnan yhdistelmää kannattaisi pohtia ravintoterapeutin avulla jo ennen kuin ongelmia esiintyy.

– Käytännössä vaikkapa kaikki pyörätuolipotilaat hyötyisivät ravitsemusterapeutin asiantuntemuksesta, jotta ravintoaineiden ja energian saanti voitaisiin säätää kohdalleen. ■

HENRIIKKA HAKKALA

ASIANTUNTIJANA LAILLISTETTU RAVINTOTERAPEUTTI LEENA PUTKONEN, SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE! HERKKÄVATSAISEN ELÄMÄ KUNTOON -KIRJAN KIRJOITTAJA.

Sirkka-Liisa Kivelä
yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

VANHOJEN ARVOT

Näkemässäni Orson Wellesin elokuvassa ”Kuolematon tarina” kuvataan vanhetessaan lujasti arvoissaan pysyvää miestä. Lapseton, rikas vanha mies päättää hankkia perijän omaisuudelleen. Hän tietää olevansa kyvytön ihmisten väliseen rakkauteen, seksuaaliseen kiihkoon ja rakasteluun. Mies ryhtyy hankkimaan perijän eli lapsen toteuttamalla kuulemansa tarinan rikkaasta vanhuksesta ja nuoresta merimiehestä. Hän määrää kirjanpitäjänsä tuomaan taloonsa kauniin, nuoren naisen. Merimiehen hän käy itse etsimässä satamasta.

Vanha mies toteuttaa omaisuutensa siirtymisen maksamalla kultarahoja nuorille siitä, että he rakastelevat toistensa kanssa hänen talossaan.

Nuoret rakastelevat makuuhuoneessa, ja elämäänsä kertaava vanha mies istuu viereisessä huoneessa uppoutuneena korkeaselkäiseen nojatuoliin. Hän kertoo rakastaneensa vain rahaa ja omaisuuden hankkimista. Jatkuva rikastuminen on ollut päämäärä, joka on tuonut hänelle tyydytyksen ja ollut elämän tarkoitus. Kullan lujuus pysyy tärkeimpänä arvona vanhuudessakin. Nuorten kiihko ja tunteet eivät kosketa häntä. Mies kuolee nojatuoliinsa nuorten lähdettyä talosta.

Elokuvassa on paljon symboliikkaa. Minua kiinnostaa kuva siitä, että ihmisten välistä ystävyyttä ja rakkautta väheksyvä rikas mies pysyy lujasti arvoissaan elämänsä loppuun saakka. Tämä ei vastaa psykologiassa vallalla olevia käsityksiä arvojen muuttumisesta iän myötä. Vanheneminen on kuitenkin yksilöllistä, eivätkä mitkään teoriat täydellisesti kuvaa psyykkistä ikääntymistä kaikissa ihmisissä. Wellesin tavoitteena lienee ollut havahduttaa katsojat kovien taloudellisten arvojen merkityksen miettimiseen.

Vanhenevat ja vanhat pohtivat sekä toteutunutta elämäänsä että muita mahdollisuuksia elämänkululleen. Osa hyväksyy valintansa ainoina mahdollisuuksina, joita ovat pystyneet tekemään kyseisissä tilanteissa. Osa harmittelee sitä, että ei ole uskaltanut elää täyttä elämää. Osa kokee tehneensä vääriä valintoja, ja jumiutuneet mielikuvat saattavat estää tasapainoista vanhenemista. Tulevan ajan lyheneminen nostaa mieleen myös ajatukset suhtautumisesta kuolemaan.

Eletty elämä ja pohdinnat muuttavat monien ikääntyvien arvoja, käsityksiä ja toimintaa. Kokemus kuulumisesta aikaisempien ja tulevien sukupolvien ketjuun, syventynyt suhde luontoon, taloudellisten arvojen merkityksen väheneminen ja syvenevät käsitykset kuolemasta luonnehtivat tutkimuksissa todettua vanhuuden herkistymistä. Monet auttavat lähimmäisiään ja muita ihmisiä.

Toive arvokkaan muiston jäämisestä kuuluu monien vanhojen ja kuolevien ajatuksiin. Elokuvan päähenkilö toteuttaa tämän toiveensa pelkästään taloudellisiin arvoihin perustuvalla, todellisesta elämästä poikkeavalla tavalla ja kuolee heti, kun haave näyttäisi muuttuvan todeksi. Oman suvun konkreettinen jatkuminen lasten ja heidän lastensa kautta, tehty työ ja lähimmäisille annettu apu kuuluvat jäämistöön tavallisessa elämässä. Matka kohti kuolemaa helpottuu, kun sukulaiset, ystävät ja auttajat tuovat esille tämän jäämistön merkityksen ja arvon. ■

KLIKKAA OSOITTEESEEN SUPERLEHTI.FI

Lue juttuja hyvinvoinnista, hoitoalan ammatista, alan pelisäännöistä sekä ajankohtaiset kommentit alan uutisiin!

ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita termosmuki! Kaikkien 17. syyskuuta mennessä Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme termosmukia.

www.facebook.com/superlehti/

Miten kohdata päihderiippuvainen ihminen?

Ota puheeksi, ole kunnioittava ja vältä moralisointia

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS JOONAS VÄÄNÄNEN

Jokaisella on oikeus hyvään hoitoon ja asialliseen kohteluun sosiaali- ja terveydenhuollossa. Päihderiippuvuus pitäisi nähdä yhtenä sairautena muiden joukossa.

Päihtyneen potilaan hoitaminen on tuskin kenenkään hoitajan tähtihetkiä. Päihtynyt saattaa käyttäytyä haasteellisesti, mutta silti hänelle pitää antaa tarvittava hoito.

– Hoitotyössä pitää olla lähtökohtana se, että kohtelee kaikkia ihmisiä samalla tavalla. Jos hoitaja tai lääkäri pitää päihtynyttä tai päihderiippuvaista ihmistä vaikeana potilaana, se välittyy kehon kielestä. Silloin joutuu hankaluuksiin, koska vuorovaikutuksessa toimii periaate: niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan, A-klinikkasäätiön päihdesairaalan ylilääkäri Margareeta Häkkinen sanoo.

Sairaaloiden ja terveyskeskusten päivystyksissä hoidetaan jatkuvasti päihtyneitä potilaita. He eivät välttämättä ymmärrä hoidon tarvetta ja saattavat siksi vastustella toimenpiteitä.

– Päihtyneelläkin on oikeus ottaa kantaa siihen, miten häntä hoidetaan. Aina pitää pyrkiä yhteistyöhön. Jos se ei onnistu, täytyy arvioida, mitä hoitamatta jättämisestä seuraa. Monet vaivat voidaan hoitaa sitten, kun potilas on selvinnyt. Jos kyseessä on henkeä uhkaava tilanne, hoitotoimenpiteet voidaan tehdä vartijoiden avustuksella. Omasta ja muiden työturvallisuudesta täytyy aina huolehtia.

Häkkinen neuvoo rajoittamaan haastavasti käyttäytyvää päihtynyttä ihmistä puheella.

– Tee selväksi, mikä on sallittua ja mikä ei. Kerro ohjeet ystävällisesti ja konkreettisesti. Päihtynyt ei välttämättä ymmärrä, miltä toisesta tuntuu. Siksi esimerkiksi voi sanoa, että älä korota ääntä, koska se on pelottavaa. Joskus tällainen puhe menee perille ja potilas rauhoittuu.

SANOITA HUOLI

Hoitajat kohtaavat päihtyneitä asiakkaita myös muun muassa palvelutaloissa ja kotihoidossa. Margareeta Häkkinen korostaa, että päihteiden käyttäminen on ihmisen oma valinta. Itsemääräämisoikeutta täytyy kunnioittaa myös tässä asiassa.

– Jos juominen on runsasta, kannattaa yrittää motivoi-

da käytön vähentämiseen tai lopettamiseen. Ketään ei voi kuitenkaan pakottaa raittiiksi.

Ongelmallinen tilanne saattaa syntyä siitä, ettei hoitaja tiedä, antaako päihtyneelle lääkkeitä.

– Tällaisen päätöksen ei pidä koskaan olla hoitajan vastuulla. Jos asiakkaalla on esimerkiksi tuurijuoppoutta, lääkäriltä pitää saada ohjeet näihin tilanteisiin ennakkoon. Lääkärin pitää ohjeistaa, mitä lääkkeitä käytetään aina ja mitkä eivät sovi yhteen alkoholin kanssa.

Päihtyneen ihmisen kanssa on turha alkaa keskustella päihdeongelmasta. Asiasta kannattaa puhua vasta, kun hän on selvinpäin.

Jos keskustelun aloittaminen tuntuu vaikealta, kannattaa etukäteen miettiä, missä tilanteessa ottaa asian esille, miten sanoittaa huoli ja millaista tukea voi itse tarjota.

Jotkut peittelevät päihteiden käyttöä. Häkkinen suosittelee, että kysyy asiasta rohkeasti suoraan.

– Kannattaa ilmaista asia ihmettelevällä asenteella, ei tuomitsevalla. Esimerkiksi sanoit, ettet juo nykyään, mutta miksi sinulla on täällä pulloja.

Häkkinen toivoo hoitajilta rohkeutta puhua päihteiden käytöstä heti, kun huomaa sen olevan runsasta.

– Ongelmat on helpompi hoitaa ennen kuin ne leviävät käsiin. Joskus motivaation herättämiseen riittää se, että joku ottaa asian puheeksi.

MOTIVOI MUUTOKSEEN

Margareeta Häkkinen suosittelee puheeksi ottamisen avuksi motivoivaa haastattelua. Se on potilaskeskeinen ohjausmenetelmä, jonka avulla pyritään vahvistamaan potilaan motivaatiota päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen. Sen keskeisiä periaatteita ovat empatian osoittaminen, potilaan itseluottamuksen vahvistaminen, nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välisen ristiriidan osoittaminen ja väittelyn välttäminen.

– Motivaatiota voi herätellä sillä, että auttaa näkemään päihteiden käytön aiheuttamia haittoja. Voi puhua rahan menosta, ihmissuhdepulmista ja terveyshaitoista. Moralisointia kannattaa välttää. Kukaan ei ole tahallaan huonossa kunnossa tai pilaa elämäänsä.

Harkitsemattomalla puheella voi tuhota motivaation elämäntapamuutokseen. Kukaan ei halua, että toinen ihminen antaa käskyjä, miten tulisi elää. Suostuttelu ei myöskään ole tehokas keino motivaation herättämiseen. Se saa keksimään syitä sille, miksi täytyy käyttää päihteitä.

Jos asiakas haluaa apua päihdeongelmaansa, hoitajan pitää selvittää, millaisia päihdepalveluja on saatavilla. Monilla paikkakunnilla on päihdeklinikoita ja vertaistukea tarjoavia ryhmiä. Jos ei tiedä muuta paikkaa, asiakas kannattaa ohjata terveyskeskukseen.

Kun asiakas on päässyt avohoitoon tai vertaistukiryhmään, kotihoidon ja palvelutalon hoitaja voi jatkaa hänen tukemistaan.

– Kuulumisten lomassa voi puhua myös päihdehoidosta, esimerkiksi kysellä, oletko käynyt päihdeklinikalla. Tarvittaessa voi auttaa uuden ajan varaamisessa ja muistutella tulevasta käynnistä.

Häkkisen mielestä päihdehoito on kehittynyt hyvään suuntaan parin vuosikymmenen aikana.

– Rauhoittavien lääkkeiden käyttö hoidossa on vähentynyt. Nykyään psykososiaaliset hoidot korostuvat. Tarjolla on muun muassa terapiaa, keskusteluhoitoja ja taitovalmennusta.

Hän kuitenkin harmittelee sitä, ettei laitoshoitoa ole riittävästi saatavilla.

– Moni hyötyisi intensiivisestä hoitojaksosta. Ennen sitä ja sen jälkeen tarvitaan avohoitoa. Toisinaan jälkihoito jää liian vähäiseksi.

KOKONAISVALTAISTA HOITOA

Päihdehoidossa tavoitteet räätälöidään yksilöllisesti. Realistinen tavoite ei ole, että kaikki raitistuisivat.

– Haittojen minimointi on joskus riittävä tavoite. Päihteiden käytön vähentäminen vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Joskus vähentäminen on etappi kohti raittiutta, Margareeta Häkkinen sanoo.

Päihdeongelmia on kaikenikäisillä ja kaikenlaisilla ihmisillä. Eläkkeelle jääminen on riskivaihe sairastua päihderiippuvuuteen. Kun työ ei enää rytmitä elämää, voi juoda myös arkena. Elimistön ikääntyminen vaikuttaa siihen, ettei siedä alkoholia yhtä hyvin kuin nuorempana.

Päihteiden käyttö ja mielenterveysongelmat kulkevat usein yhdessä. Aina ei voi tietää, kumpi ongelmista on syntynyt ensin. Esimerkiksi juoko helpottaakseen masennusta vai masentuuko runsaan alkoholin käytön seurauksena. Siksi päihderiippuvainen tarvitsee kokonaisvaltaista hoitoa.

– Monilla päihdeongelmaisilla on traumoja. Juomalla yritetään pitää trauma pois mielestä. Päihteet voivat olla selviytymistapa, jos ei muuten osaa käsitellä asioita.

Häkkisen mukaan päihderiippuvuus voi vaikuttaa sosiaali- ja terveyspalvelujen saatavuuteen.

– Päihteiden käyttäjän vaivoja ei välttämättä oteta tosissaan. Kaikilla pitäisi olla kuitenkin yhdenvertainen oikeus saada hoitoa.

Häkkinen kannustaa hoitajia päivittämään tietonsa päihteistä, päihdehoidosta ja hoitosuosituksista.

– Ennen päihderiippuvuus nähtiin sosiaalisena ongelmana. Nykyään tiedetään, että kyseessä on krooninen aivosairaus. Sitä pitää hoitaa samalla vakavuudella kuin muitakin sairauksia. ■

Päihderiippuvuudesta voi toipua

- Tavallisin addiktoiva päihde on alkoholi. Huumeista kannabis on yleisin.
- Riippuvuus päihteisiin voi syntyä missä iässä tahansa.
- Päihderiippuvuuteen on tarjolla lääkinnällisiä ja psykososiaalisia hoitomenetelmiä.
- Terveydenhuollossa lähes 20 prosenttia miespotilaista ja 10 prosenttia naispotilaista on alkoholin ongelmakäyttäjiä.

Lähihoitajille seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetuksen suunnitellut Tanja Lähteenmäki toivoo, että seksuaalikasvatukseen saataisiin positiivinen boogie. Se on usein vieläkin vain varoittelua tautitartunnoista ja raskauden mahdollisuudesta.

USKALLA OTTAA PUHEEKSI

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Lähihoitaja ei saa sivuuttaa asiakkaan seksuaalisuutta.

Tänä syksynä voimaan tulleissa, uusissa lähihoitajan tutkinnonperusteissa ihmisen seksuaalisuus nostetaan esiin aiempaa paljon enemmän.

– Se on nyt mukana tutkinnon jokaisessa osassa. Tavoitteena on, että opiskelija saa riittävät perustiedot seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ja että lähihoitajat osaavat ottaa asiakkaiden seksuaalisuuden huomioon ja keskustella siihen liittyvistä ongelmista, sanoo hoitotyötä opettava lehtori Tanja Lähteenmäki Kouvolan seudun ammattiopistosta.

Tanja Lähteenmäki näki asiassa kehittämisen paikan. Hän suunnitteli seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetuksen lähihoitajille osana omia opintojaan. Lähteenmäki on kohta valmis seksuaalineuvoja. Materiaali on peda.net-kouluverkossa.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetuksen merkitys tunnustetaan lähihoitajien koulutuksessa, mutta toteutus vaihtelee. Tanja Lähteenmäki kysyi kolmesta ammattiopistosta, miten heillä seksuaali- ja lisääntymisterveyttä käsitellään lähihoitajakoulutuksessa.

– Kahdesta sain vastauksen. Seksu-

aalisuutta oli käsitelty molemmissa kouluissa vähän ja se, miten sitä on käsitelty, on kiinni opettajasta ja hänen tiedoistaan.

Ikääntyneiden seksuaalisuutta oli sivuttu hoidon ja huolenpidon tutkinnon osassa, kuntoutuksen tutkinnossa oli keskusteltu jonkin verran kehitysvammaisten seksuaalisuudesta. Avusteista seksiä käsittelevä suomalainen Apua seksiin -dokumentti oli katsottu sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalalla.

Lähteenmäki tuntee hyvin ammattiopistojen arjen.

– Tiukat tuntimäärät pakottavat priorisoimaan. Opettaja joutuu miettimään, mitä asioita ehtii käymään läpi. Usein seksuaalisuus on se aihe, joka jää pois, kun kaikkeen ei ole aikaa.

SEKSUAALISUUS EI KATOA IÄN, SAIRAUDEN TAI VAMMAN MYÖTÄ.

Seksuaali- ja lisääntymisterveys on tärkeä aihe, josta Lähteenmäki naurahtaa puhuvansa paljon ja mielellään.

– Lähihoitajan koulutus ei tietenkään ole pelkästään sitä, mutta seksuaali- ja lisääntymisterveyden pitäisi olla luonteva osa opintoja.

NUORTEN ASENTEET AVOIMIA

Kun Tanja Lähteenmäki oli nuori, seksuaalisuudesta tai seksistä ei juuri puhuttu kotona eikä koulussa.

– Ainoa valistus oli joku kurkun päälle vedetty kortsu yläkoulussa.

Nykyään kaikki lähihoitajaopintonsa aloittavat nuoret ovat saaneet peruskoulussa jonkinlaista seksuaalikasvatusta. Suhtautuminen seksuaalisuuteen on vapaampaa kuin ennen.

– On hienoa, että nuorten asenteet esimerkiksi transsukupuolisuutta tai seksuaalivähemmistöjä kohtaan ovat hyvin avoimia tänä päivänä, sanoo Lähteenmäki.

Opiskelijat kaipaavat tietoa erityisesti seksuaalisuuden käsitteen ymmärtämiseen sekä seksuaalisuuden kohtaamiseen lähihoitajan roolissa. Lähteenmäki on joskus näyttänyt seksuaali- ja lisääntymisterveyden tunnilla kuvia, jotka liittyvät ihmisen seksuaalisuuteen. Kuvissa esiintyvä huulipuna herättää aina ihmetystä. Miten se kuuluu asiaan?

– Seksuaalisuus ei ole seksiä, eikä seksi ole aina yhdyntä, hän sanoo.

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan seksuaalisuus käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, intiimit suhteet ja lisääntymisen.

SEKSUAALISUUS EI OLE SEKSIÄ, EIKÄ SEKSI OLE AINA YHDYNTÄ.

– Se kattaa koko ihmisen elinkaaren vauvasta vaariin.

HOITAJA TARVITSEE TIETOA JA TUKEA

Tanja Lähteenmäki toivoo, että lähihoitajaksi opiskelevat oivaltaisivat seksuaalisuuden moninaisuuden.

– Se ei katoa ihmisestä iän, sairauden tai vamman myötä. Seksuaalisuus voi ilmetä eri tavoin ja seksuaalisuuden ilmaiseminen voi muuttua. Nuorille on usein yllätys, että vanhoillakin voi olla seksiä.

Taito ottaa puheeksi on hoitajalle tärkeä. Lähteenmäki muistuttaa, että monet hyvin tavalliset sairaudet kuten diabetes tai sydäninfarkti saattavat vaikuttaa ihmisen seksuaalisuuteen.

– Myös potilaat toivovat yleensä, että aloite seksuaaliterveydestä puhumiseen tulisi hoitohenkilökunnalta, sillä asiakkaalle asian esiin nostaminen voi tuntua vaikealta etenkin silloin, jos avustaja- tai hoitosuhde on tuore, sanoo Lähteenmäki.

Hoitajat keskustelevat asiakkaidensa kanssa ravinnosta, liikunnasta, hygieniasta ja sosiaalisista suhteista, miksi eivät siis myös seksuaalisuudesta.

Asiakkaista ja työpaikasta riippuen keskustelu voi koskea esimerkiksi apuvälineiden tai avun tarvetta, kumppanin löytämistä, ehkäisyä, tiedon hankintaa, yksityisyyttä tai omia ja muiden ihmisten rajoja.

Hoitajan hyvä koulutus seksuaali- ja lisääntymisterveydessä auttaa paitsi puheeksi ottamisessa, myös tukalien tilanteiden kohtaamisessa.

– Jos tilanne on vieras, saattaa esimerkiksi kehitysvammaisten seksuaalisuus tuntua pelottavalta, jos sitä ei ole koskaan aiemmin kohdannut. Hoitajat voivat kokea työssään myös ahdistelua. Jotta asioita pystyy käsittelemään ammatillisesti ja toista ihmistä auttamaan, on itse ymmärrettävä mistä on kysymys.

Tanja Lähteenmäki rohkaisee hoitajia ottamaan puheeksi, mutta myös hakemaan itse lisätietoa ja tukea.

– Seksuaalineuvojaan kannattaa ottaa yhteyttä silloin, kun tuntuu, että oma osaaminen tai tieto ei riitä. Potilasta ei saa jättää asian kanssa yksin.

OPETUKSESTA TUOTE

Hyvinvoinnin koulutusalan tiimiesimies Taija Pakarinen on antanut Lähteenmäen työlle täyden tuen.

– Ihanteellista tietenkin olisi, että jokaisesta koulusta löytyisi seksuaali- ja lisääntymisterveyteen erikoistunut opettaja, mutta tavoitteena on, että opetusmateriaalia hyödyntäen jokainen opettaja pystyy opettamaan seksuaali- ja lisääntymisterveyttä, sanoo Pakarinen.

Hyvää ei haluta piilottaa, vaan Kouvolan seudun ammattiopistossa kehitettyä seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetusta halutaan jakaa myös muille.

– Me haluamme tehdä tästä tuotteen, koulutuspaketin, joka olisi ostettavissa ja tilattavissa myös muihin toisen asteen oppilaitoksiin tai jo työelämässä oleville lähihoitajille. Kiinnostuneita kyselyjä on jo tullut, sanoo Pakarinen. ■

Mitä tapahtuu, kerro siitä!
tanja.oksanen@superliitto.fi

Lähihoitajaopiskelijan paras valinta

TEKSTI HENRIIKKA HAKKALA

Lähihoitajien oma liitto SuPer kannattaa ottaa matkakaveriksi jo opiskelujen aikana. SuPerin opiskelijajäsenyys avaa ovet lähihoitajien paikallisiin ja valtakunnallisiin verkostoihin ja toimintaan sekä tarjoaa ison joukon erinomaisia etuja.

SuPerin opiskelijajäseneksi voivat liittyä sosiaali- ja terveysalan tutkintoa opiskelevat nuoret ja aikuiset opintojen muodosta riippumatta. Oppisopimuksella työsuhteessa, näyttöopintoina tai työvoimapoliittisena koulutuksena tutkintoaan suorittavat voivat siis liittyä aivan samalla tavalla kuin päiväopintoina tutkintoa suorittavat opiskelijat.

Lähihoitajien oman liiton SuPerin opiskelijajäsenyys on maksuton aina valmistumispäivään saakka. Silti se antaa opiskelijoiden käyttöön liiton koko asiantuntemuksen, SuPer-opojen, opiskelijatyötiimin ja ammattiosastojen osaavat palvelut sekä monia rahan arvoisia etuja. Superilaisia on 90 000, siinä joukossa opiskelija on hyvässä seurassa.

VERKOSSA, SOMESSA JA LEHDESSÄ

Liiton verkkosivuille on koottu kaikki olennainen tieto itse liitosta, liiton jäsenyydestä ja jäseneduista. Sivuilta löytyvät ajantasaiset tiedot liiton tarjoamista koulutuksista, paikallisista ammattiosastoista ja niiden toiminnasta sekä ulkomailla opiskelusta. Työelämään siirtyville tarjolla on kattava tietopankki siitä, mitä kannattaa muistaa, kun on tekemässä työsopimusta.

Opiskelijajäsenen kannattaa myös seurata SuPeria sosiaalisessa mediassa. Liitto viestii ajankohtaisista asioista niin Facebookissa, Instagramissa kuin Twitterissä.

SuPer-lehden hoitoalan ilmiöitä ja ihmisiä käsittelevät jutut tukevat opinnoissa ja kertovat erilaisista sosiaali- ja terveysalan ja kasvatusalan työnkuvista. Loppuvuodesta lehden liitteenä toimitetaan kaikille jäsenille kätevä SuPer-kalenteri, jota voi käyttää opintojen ja vapaa-ajan organisointiin.

SuPerin opiskelijatyötiimin Tico Svart, Tanja Oksanen ja Heli Saarinen. Ruotsiksi palvelee Mervi Lehtinen.

KAIKKI IRTI JÄSENEDUISTA

Kiinnostavatko SuPerin ammatilliset opintopäivät tai yhteinen koulutusristeily SuPer-Nuorten kanssa? Opiskelijajäsenet pääsevät mukaan edulliseen opiskelijahintaan. Vuotuinen lähihoitajatapahtuma on avoin kaikille opiskelijoille ja tarjoaa paljon tietoa opintojen ja työelämään siirtymisen tueksi.

Jos opiskelu ulkomailla kiinnostaa, liitosta löytyy siihen parhaat kontaktit. Ulkomailla opiskeluun tai opiskelijaryhmien opintomatkoihin voi hakea myös apurahaa.

SuPer vakuuttaa opiskelijajäsenensä vastuuvakuutuksella työssäoppiessa ja keikkatyössä, oikeusturvavakuutuksella sekä vapaa-ajan tapaturmavakuutuksella. SuPer on lisäksi neuvotellut vakuutuskumppaninsa Turvan kanssa jäsenetuhintoja ryhmä- ja henkivakuutuksille sekä matkavakuutuksille.

Mahtava jäsenetu on myös osaava tuki ja tieto työelämän kysymyksissä. Sitä opiskelijajäsen saa SuPer-opoilta, superilaisilta luottamusmiehiltä, paikallisen ammattiosaston aktiiveilta sekä työpaikkojen superilaisilta yhdysjäseniltä ja oppilaitosten yhdysopiskelijoilta.

TYÖTTÖMYYSKASSA, KIITOS KYLLÄ!

Opinnoista työelämään siirtyminen on iso askel. Joskus sopivan työn löytymisessä voi mennä aikaa. Silloin on hyötyä siitä, jos on liittynyt jo opiskelijana Super työttömyyskassaan ja kartuttanut ansiosidonnaisen työttömyyskorvauksen edellytyksenä olevaa työssäoloehtoa opiskelujen aikana tehdyllä työllä. SuPer maksaa työttömyyskassan jäsenmaksun opiskelijajäsentensä puolesta valmistumiseen saakka.

Työttömyyskassan jäsenyyttä haetaan samalla kun opiskelijajäsenyyttäkin. Kassan jäsenyyden voi aktivoida heti ensimmäisenä työpäivänä lähettämällä kopion työsopimuksesta, palkkakuitista, oppisopimuksesta tai työtodistuksesta SuPerin jäsenyksikköön. Jo yhden päivän työsuhde riittää kassan jäsenyyden aktivoimiseen. Työ voi olla myös muuta kuin hoitoalan työtä.

LIITY JÄSENEKSI NYT!

ETKÖ VIELÄ OLE SUPERIN OPISKELIJAJÄSEN?

TÄYTÄ LIITTYMISLOMAKE SUPERIN VERKKOSIVUILLA KOHDASSA JÄSENYYS.

LISÄTIETOA OPISKELIJATYÖTIIMILTÄ
OPISKELIJAT@SUPERLIITTO.FI
STUDERANDE@SUPERLIITTO.FI

Opot, turva ja tapahtumat

Jan-Erik Junttila opiskelee Oulun seudun ammattiopiston Kontinkankaan yksikössä lähihoitajaksi. Menossa on viimeinen opintovuosi, jonka hän tekee oppisopimuksella. Päivät täyttyvät käytännön työstä, lähipäivistä ja palautettavien tehtävien valmistelusta. Lisämaustetta arkeen antaa opiskelijatoiminta. Jan-Erik on oppilaitoksen oman opiskelijayhdistyksen Kosto ry:n puheenjohtaja ja aktiivinen SuPerin opiskelijajäsen.

– Nuorena opiskelijana voi olla ajatus siitä, että en tarvitse liittoa, käyn vain harjoitteluissa ja heitän keikkaa. Että aikuisena sitten. Sehän on vähän kuin lykkäisi vakuutuksen ottamista siihen asti, että koti ehtii palaa, Jan-Erik nauraa.

Itse hän harmittelee, että haki Super työttömyyskassan jäsenyyttä vasta tehtyään töitä jo useamman kuukauden. Työssäoloehtoa olisi voinut kartuttaa heti alusta alkaen aivan ilmaiseksi.

MAHTAVAT OPOT

SuPer-opojen rooli opiskelijoiden käytännön tietokanavana on Jan-Erikin mukaan aivan keskeinen. On hyvä, että on joku, jolta voi kysyä lisää tietoja. Opotunteja saisi mielellään olla enemmänkin kaikille vuosikursseille.

– Se on toiminut tosi hyvin, että opot ovat kertoneet ja selittäneet, miksi SuPerin opiskelijajäseneksi kannattaa liittyä. Opiskelijoilta puuttuu paljon tietoa. Vaikka joku oppitunti tai tunnin alustus olisi siinä hyvä. Ja sehän on huippua, että liittyminen ei velvoita opiskelijaa mihinkään.

AMMATTIOSASTO KUMPPANINA

SuPerin tarjoama opiskelijatoiminta kerää Oulun seudulla hyvin osallistujia. Tapahtumat vaihtelevat yhteisistä ruokailuista keilailuun ja seinäkiipeilyyn. Jan-Erikistä tällainen toiminta on erityisen tärkeää ryhmäytymisen ja tutustumisen takia. Erityisesti opintojen perässä paikkakunnalle muuttavat opiskelijat hyötyvät mahdollisuuksista tutustua ja verkostoitua muidenkin kuin luokkakavereiden kanssa.

– Paikallinen ammattiosasto voisi olla siinä kumppanina. Ideoita voitaisiin kehittää yhdessä. Voisi olla vaikka nuorisopuolen ja aikuispuolen yhteinen pipolätkä tai pieni jalkapallocup huumorimielellä.

Olennaisen tärkeää on, että jossakin vaiheessa saa täsmälliset tiedot siitä, miksi liittoon kannattaa liittyä jo opiskelijana. Myös superilaiset työkaverit työssäoppimispaikoissa tai oppisopimusopiskelijana työskennellessä ovat tärkeitä tiedon välittäjiä.

– Sen kun opiskelijana ymmärtäisi, että SuPeriin liittyminen on muutakin kuin kaulanauha ja pari karkkia. Ne oikeasti tärkeät edut ovat jotain ihan muuta. ■

SuPer-opot Minttu ja Sonja Vantaalta. Opoja voi tavata myös Lähihoitajatapahtumassa 7. syyskuuta Helsinkin Messukeskuksessa.

TEITKÖ KESÄLLÄ TÖITÄ?

AKTIVOI SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN JÄSENYYS VERKOSSA OSOITTEESSA:

WWW.SUPERLIITTO.FI/JÄSENYYS/JÄSENTIETOJEN PÄIVITYS

TYÖSUHDETIETOJEN ILMOITUSLOMAKE »

Tuolla nähdään!
Tule mukaan!

Unelmadiscossa muistaa, että vanhuus on jokaiselle erilainen

Discopallon säihkeessä

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT LAURA VESA

Tolppakorkokenkiin ja stetsoniin sonnustautunut DJ Puntti pistää lavalla jytää kannan alle. Peilipallo pyörii ja värivalot vilkkuvat. Olemme Tampereen Tullikamarin Unelmadiscossa, jossa eläkeiän ylittäneet tanssivat sydämensä kyllyydestä hittikimaran tahdissa.

Tullikamarin tanssilattialla pyöri vielä äsken myös 89-vuotias Laila Unelma Aho, mutta nyt hän on tullut vetämään sivummalle hetkeksi henkeä.

– Ihan piruuttani mä vielä elän, virnistää Aho ja esittelee sitten pyörätuoliaan työntävän lähihoitaja Maiju Toivosen.

– Tässä on meidän hoitaja. Ihana ihminen ja oikein rakas hoitaja onkin!

Toivosta hymyilyttää. Palvelukoti Toukolasta discoon lähtenyt kaksikko on viihtynyt erinomaisesti.

– No hyvällä mielellähän me täällä ollaan, herranjestas sentään, huudahtaa Aho. Kaksitoistalapsisen sisarussarjan vanhin on nuoruudessaan näytellyt Tampereen teatterin lavalla, joten laulettua ja tanssittua on tullut ennenkin.

– Voi, sitä olen kyllä elämässäni tehnyt. Mä olen eläväinen ihminen, tykkään tämmöisestä tosi paljon. Kaikki musiikki on ollut hyvää, parasta kappaletta on vaikea nimetä.

Maiju Toivonen kehuu tapahtumaa ja tunnelmaa. Lähelle oli palvelukodista helppo tulla ja disco piristää kaikkien keskiviikkoiltapäivää.

– Tutustumme täällä toisiimme aivan uudella tavalla. Yksi haluaa tanssia, toinen viihtyy sivummalla katselemassa meininkiä ja jollekin haettiin baarista olut. Vanhuksista tulee esiin uusia, ihan yllättäviäkin puolia.

Laila Unelma Aho sanoo, että häntä ei baarin puoli kiinnosta, ei ole kuulemma kiinnostanut koskaan. Nyt odotellaan arvontaa ja kohta mennään ehkä vielä pyörähtämään toviksi tanssilattialle.

JATKOT SEURAHUONEELLA

I believe in miracles! Where you from, you sexy thing? Kappale tanssilattialla vaihtuu, eikä meno hyydy.

Kontukodin ryhmäkodista on lähdetty kaupungin rientoihin 27 hengen porukalla. Tullikamarille on tultu tilaustakseilla ja reittibussilla. Jo bussimatka itsessään oli elämys, sillä harvemmin ryhmäkodissa asuvat muistisairaat nyssellä kulkevat. Lähteminen ei ollut ihan yksinkertaista, mutta kyllä kannatti.

Kontukodin palveluvastaava Niina Oikarainen ja kodinjohtaja Arja-Riikka Kataja ovat panostaneet pukeutumiseen. Discon kultakauden tunnelmaa kunnioitetaan kukkakuoseilla ja komeilla hatuilla.

– Tällaiset tapahtumat luovat hyvää, positiivista vanhuskuvaa. Vanhustyö ja vanhuus ovat muutakin kuin sängyssä makaamista ja märkiä vaippoja. Viime aikoina vanhustyössä on ollut pinnalla ihmisen kulttuurisen taustan selvittäminen ja ymmärtäminen. Vanhukset ovat persoonia, joilla on omat miel- ►

Marjatta Wisotzky antaa rytmin viedä Tampereen ensimmäisessä eläkeikäisille suunnatussa Unelmadiscossa.

tymyksensä. Eivät kaikki pidä iskelmästä, sanoo Kataja.

Lähihoitaja Marianna Mustamo tanssittaa Eila Lahtista. Lahtinen hymyilee lempeästi ja jalkakin nousee, mutta oma ikä on jo unohtunut. Kaikki eivät Kontukodista lähteneet mukaan, sillä kovalla soiva musiikki ja vilkkuvat valot voivat muistisairaalle olla myös ahdistava kokemus.

– Puhuimme vanhusten kanssa discoon lähtemisestä etukäteen ja useana päivänä. Hekin, jotka eivät ehkä jälkeen päin muista olleensa discossa tai haluavat nyt istua sivummalla, pystyvät nauttimaan tunnelmasta ja juuri tästä hetkestä. Ajattelen, että hoitajan tehtävä täälläkin on olla läsnä ja tukea, sanoo Mustamo.

Lähihoitaja Anna Haaponiemi istuu 97-vuotiaan Anni Heinolan kanssa tanssisalin seinustalla.

– Ollaan me vähän käyty pyörähtämässä, mutta Anni totesi sitten, että hän on jo tanssinsa tanssinut, Haaponiemi naurahtaa.

– Nuoruudessa tuli käytyä tansseissa, mutta silloin oli parempaa musiikkia kuin tämä: tangoa ja jenkkaa, sanoo Heinola. Haaponiemi kehuu, että on mukavaa, kun vanhuksille järjestetään jotakin uutta ja erilaista, ja Heinolakin toteaa, että hienoahan täällä on olla.

Vuokko ja Olavi Tamminen, Heinolan tytär ja vävypoika, ovat tulleet piipahtamaan discossa, mutta tekevät jo lähtöä.

– Seurahuoneelle jatkoille sitten, Anni, ja Kela-taksilla yöllä kotio, huikkaa Olavi Tamminen anopilleen lähtiessä. Anni Heinolaa naurattaa. Hänellä on sylissään pehmokoira Hupi, Kittilästä kotoisin oleva rakas tuliainen, joka sekin on päässyt discoon mukaan. Kari Peitsa-

VANHANA OLEMINEN JA VANHUKSET MUUTTUVAT KUTEN MUUKIN YHTEISKUNTA.

Laila Aho, 89, nauttii musiikista. Tanssiparina pyörähtelee Tarja Mellanen Pirkanmaan Seniori-palveluista.

mo on kipuamassa kitaroineen lavalle ja kohta kuullaan, että kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.

EI OLE YHTÄ VANHUUTTA

Unelmadiscon on järjestänyt Arvokas Vanhuus Arva ry. Mallia on otettu mummodiscoista, joita Helsingissä on järjestetty jo joitakin vuosia.

Arva on kolme vuotta sitten perustettu tamperelaisyhdistys, joka haluaa toteuttaa vanhusten unelmia. Jäseniä on satakunta ja mukana on paljon hoitoalalla työskenteleviä. Arva on järjestänyt ikäihmisille retkiä, risteilyjä ja karaokeiltoja, mutta Tullikamarin disco on tähän mennessä tehdyistä mittavin hanke ja ensimmäinen laatuaan Tampereella. Jatkoa luvataan.

Arvan puheenjohtaja Jari Pirhonen sanoo, että vanhusten unelmat ovat yksinkertaisia. Se on hellyttävää ja välillä vähän surullista.

– Ihmiset haluavat päästä Tapparan peliin, Rajaportin saunaan saunomaan tai Tammelan torille. Kun nuorelta kysyy unelmia, hän haluaa tehdä jotakin sellaista, mitä hän ei vielä ole tehnyt. Vanhan ihmisen unelma on päästä vielä kerran tekemään sellaista, mitä on joskus aiemmin jo tehnyt. Perspektiivi muuttuu.

Jari Pirhonen on puheenjohtaja ja paljettipuseroinen mies discon lattialla, mutta myös Tampereen yliopiston Gerontologian tutkimuskeskuksen tutkija, joka väitteli viime vuonna tohtoriksi vanhusten hyvästä elämästä palveluasumisessa.

– Toivon, että tänä iltapäivänä kaikki vanhukset saavat kokemuksen siitä, että he ovat normaali osa yhteiskuntaa ja tamperelaista elämänmenoa, ja että joku välittää. Tietenkin tarkoituksena on myös pitää hauskaa. Tuntui mahtavalta kävellä tapahtuman alussa tanssilattialle ja nähdä ihmisten hymyt.

DJ soittaa nyt Boney M:n Daddy Coolia.

Vanhana oleminen ja vanhukset muuttuvat kuten muukin yhteiskunta.

– Palvelutaloihin muuttaa nyt asumaan ihmisiä, jotka ovat Rollari-faneja. Puuron sijaan he ehkä haluavatkin aamulla mustan kahvin ja tupakan. Se pitää huomata myös hoidossa.

Jari Pirhonen puhuu painokkaasti monimuotoisen, yksilöllisen vanhuuden puolesta.

Lähihoitaja Anna Haaponiemi ja Anni Heinola, 97, kehuvat Tullikamarin tunnelmaa.

Eila Lahtinen ja Arja-Riikka Kataja Kontukodista ottavat ilon irti iltapäivästä discossa.

– Unelmadiscossa on tänään kasikymppisiä, jotka bailaavat tuolla täysillä, mutta myös muistisairaita ja heitä, jotka istuvat pyörätuolissa. Ei ole olemassa mitään yhdenlaista vanhuutta. Vanhuus saa olla autenttista.

ARPAONNI SUOSII

Musiikki taukoaa Tullikamarilla hetkeksi. Arvontaa on odotettu koko iltapäivä ja nyt on sen aika. Sivupöydästä kuuluu kohahdus ja iloinen kiljaisu, kun numerosarja luetaan ääneen. Kontukodissa työskentelevä lähihoitaja Anne-Elina Palonen pääsee noutamaan palkintoa.

– Luulen, että kun pääsemme kotiin, niin arvomme tämän kampaamolahjakortin uudelleen asukkaidemme kesken ja taidammepa korkata vielä lahjaksi saadun pullon Teiskon viiniä, sanoo Palonen.

Hän on viihtynyt discossa erinomaisesti kuten muutkin paikalle saapuneet 250 henkeä.

– Tällaisia tapahtumia täytyy järjestää vanhuksille. On oltava valmis tekemään ja kokeilemaan uusia juttuja.

Katri Helenan *Vasten auringon siltaa jää* soimaan heleästi, kun ensimmäiset poistuvat discopallon säihkeestä ulos lämpimään elokuun iltapäivään. ■

Ottaa omaisen huomioon

Tamperelaisen Kristiina Siivolan äiti kuoli 86-vuotiaana huhtikuussa. Äidille tehtiin verisuonikirurginen leikkaus ja leikkauksen jälkeisten komplikaatioiden seurauksena hän vietti viimeisen talvensa Hatanpään sairaalassa ja TAYS:ssa sekä lopulta saattohoidossa kotona Hatanpään kotisairaalan hoidossa. Siivola seurasi läheltä äitinsä saamaa hoitoa.

Millainen rooli sinulla aikuisena tyttärenä oli äitisi hoidossa?

– Kävin katsomassa äitiä kolme, neljä kertaa viikossa töiden jälkeen ja viikonloppuisin. Sinä aikana ehtii tulla tutuksi hoitajienkin kanssa. Äitini oli loppuun asti terävä ja selkeä, ja osasi kertoa sekä minulle että hoitohenkilökunnalle voinnistaan ja toiveistaan. Autoin häntä syömään ja rullasin hiukset, äiti oli tukastaan aina tarkka. Omaisen rooli on usein olla se piristäjä ja toivon tuoja, omat itkut on itkettävä sitten illalla kotona.

Miten henkilökunnan pitäisi huomioida omaisia?

– Tervehtiminen on tärkeää. Tuntuu mukavalta, jos hoitaja ehtii vaihtaa muutaman sanan ja kertoo vähän potilaan päivän voinnista ja muita kuulumisia. Toivon, että asiat sanotaan suoraan ja rehellisesti silloinkin, jos kuulumiset eivät ole ihan vain hyviä. Hoitajilla on kiire ja henkilökuntaa on vähän, mutta minusta sen ei pitäisi näkyä potilaille tai omaisille, ei ainakaan niin, että he tuntisivat siitä syyllisyyttä.

Äitisi kuolemasta on kulunut viisi kuukautta. Miltä sinusta tuntuu nyt?

– Äitiä on ikävä, mutta ei sen takia, että olisi jäänyt asioita sanomatta tai tekemättä, vaan siksi että hän ei enää ole täällä. Kesällä huomasin, kuinka raskaita talvi ja kevät ovat olleet. Pitkä loma tuli todella tarpeeseen. Äiti sai kaikkialla hyvää hoitoa, mutta aivan erityisesti mieleen jäi Hatanpään kotisairaalan saattohoito. Heillä on mahtava tiimi.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Hyvä hoitaja ymmärtää, että jokainen potilas on omille läheisilleen se ainutkertainen, tärkein ihminen. Hankalilta tuntuvat kysymykset ja vaatimukset johtuvat usein omaisten huolesta. Hyvä hoitaja on ammatillinen kaikissa tilanteissa. Hän on potilaalle läsnä. Hyvä hoitaja tykkää työstään, haluaa oppia uutta ja kehittää itseään. Mielestäni minkäänlaista hoitotyötä ei voi tehdä ilman, että hoitajan sydän on työssä mukana.

SUOMESSA KUOLEE VUOSITTAIN NOIN 53 000 IHMISTÄ. HEISTÄ SAATTOHOITOA SAA NOIN 15 000.

TEKSTI JA KUVA ELINA KUJALA

Maa tarvitsee kaverivastuuta

Lapsiasiavaltuutettu Tuomas Kurttila haluaa iskostaa lasten ja aikuisten mieleen sanan kaverivastuu.

INGIMAGE

– Jokaisen lapsen on pysähdyttävä miettimään vastuutaan kavereista. Toivon, että viljelemme tähän maahan käyttöön termin kaverivastuu.

Kurttilan mukaan kyse on huolehtimisesta, auttamisesta, kiusaamattomuudesta ja siitä, että toinen otetaan mukaan. Kurttila haluaa kaverivastuun idean mukaan valtakunnallisiin kasvatustavoitteisiin.

Kouluterveyskyselyn mukaan viikoittain kiusatuksi joutuvien lasten määrä on laskenut. Vuonna 2017 yläkoulun oppilaista vähintään kerran viikossa koulukiusattuna oli noin kuusi prosenttia oppilaista. ■

Kirja kunnioittavasta kosketuksesta

Tuore kirja kertoo kosketuksen merkityksestä hoitotyössä. Tuula Styrmanin ja Marika Torniaisen *Kunnioittavan kosketuksen käsikirja* antaa ohjeita ammatillisesta hoitokohtaamisesta sosiaali- ja terveysalalla.

Kirjassa esitellään käytännön kokemuksista syntyneitä kunnioittavan kosketuksen tekniikoita ja annetaan ohjeita niiden soveltamiseen.

Kosketuksella voi tyynnyttää, helpottaa kipua ja auttaa rentoutumaan. Se vahvistaa psyykkistä palautumiskykyä, sinnikkyyttä ja joustavuutta. Kosketus lohduttaa vaikeissakin elämäntilanteissa. ■

Vertailu

SYYSKUU

Tammi-heinäkuun aikana Suomessa syntyi **27 926** lasta. Se on **1 552** lasta vähemmän kuin vastaavana aikana viime vuonna.

TILASTOKESKUS

INGIMAGE

80 prosenttia terveellistä ruokaa

Kuinka terveellisesti pitää syödä? Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholmin mukaan riittää, että 70–80 prosenttia ruokavalinnoista on terveyden kannalta järkevää ja laadukasta.

– On paljon mukavampaa, kun saa nauttia ruuasta. Ihmisen ei tarvitse syödä koko ajan täydellisesti voidakseen hyvin, sillä riittävän ja täydellisen terveellisen ruokavalion välillä voi olla suurikin stressitekijä. Mikäli jokaisen suupalan kohdalla stressaa onko tämä nyt terveellistä vai ei, voi syömisestä tulla hankalaa ja tällöin siitä katoaa rentous.

Fogelholmin mukaan terveellisessä syömisessä tulisikin olla juuri sen verran joustavuutta, että se ei muodostu pakoksi. Satunnaisten mielihyvää tuottavien ruokien syömisestä ei siis pidä tuntea syyllisyyttä tai huonoa omatuntoa, kunhan pitää huolta, että ruokavalio on muuten terveyttä edistävä. ■

INGIMAGE

TAVOITTEISTA VAUHTIA AMMATTIOSASTON TOIMINTAAN

TEKSTI JA GRAFIIKKA SONJA KÄHKÖNEN

Ammattiosaston toiminnan pyörittäminen on helpompaa, kun toiminnalle on määritelty selkeät tavoitteet ja aikataulut lyödään lukkoon hyvissä ajoin. Syys- ja kevätkokoukset ovat tärkeitä tilaisuuksia, joissa kaikki jäsenet voivat vaikuttaa oman ammattiosastonsa toimintaan.

Kun ammattiosaston tulevaa toimintaa suunnitellaan ja päivämäärät lyödään lukkoon ajoissa, on todennäköisempää, että mukaan saadaan suurempi joukko jäseniä.

– Superilaiset tekevät raskasta kolmivuorotyötä, minkä lisäksi ajankäyttöä määrittelevät perhe ja muut harrastukset. Tämän vuoksi ammattiosaston kokoukset ja muut tapahtumat kannattaa sopia pitkälle etukäteen. Näin jäsenet ehtivät sopia työvuoronsa tapahtumien mukaan ja mahdollisimman moni pääsee niihin osallistumaan, SuPerin järjestöasiantuntija Anne Kisonen muistuttaa.

Kisonen on itse toiminut aiemmin Janakkalan-Hattulan ammattiosaston puheenjohtajana. Kokemuksesta hän tietää, että ammattiosastotoiminta on sitä mukavampaa, mitä enemmän porukkaa saadaan mukaan.

– Tarkoitus ei tietenkään ole, että toiminnan järjestäminen jää muutaman ihmisen harteille. Ammattiosastotoiminta on vapaaehtoista, joten sen pitää olla myös hauskaa.

Kisonen kannustaa suunnittelemaan toimintaa myös yhdessä naapuriammattiosastojen kanssa. Näin esimerkiksi järjestämiskustannukset ja työt jakautuvat useamman ammattiosaston kesken.

TOIMINTASUUNNITELMA LUO RAAMIT

Ammattiosaston toiminnan rungon muodostavat tapahtumat, jotka toistuvat vuodesta toiseen. Näitä ovat ennen kaikkea syys- ja kevätkokoukset. Tämän lisäksi hallitus kokoontuu tyypillisesti kuukausittain kesäkuukausia lukuun ottamatta.

– Kevät- ja syyskokouksessa jokainen jäsen voi esittää toiveitaan ja vaikuttaa ammattiosaston asioihin. Tärkeää olisi, että mahdollisimman moni jäsen osallistuisi toiminnan suunnitteluun, SuPerin järjestöpäällikkö Tiina Pendolin toteaa.

Kevätkokouksessa tarkastetaan edellisvuoden vuosikertomus ja tilinpäätös. Pendolinin mukaan ajassa kannattaa katsoa myös eteenpäin: jo kevätkokouksessa voidaan kartoittaa jäsenten odotuksia ja toiveita tulevan toiminnan suhteen. Näin hallitus saa parhaat eväät ideoida seuraavan kauden toimintasuunnitelmaa.

Syyskokouksessa käsitellään hallituksen esitys ammattiosaston toimintasuunnitelmaksi.

– Jäseniä kannattaa rohkaista kommentoimaan toimintasuunnitelmaa. Suunnitelma kannattaa lähettää kokouskutsun mukana jo etukäteen, jotta jäsenet ehtivät perehtyä siihen kunnolla.

Jäsenet voivat halutessaan ehdottaa suunnitelmaan muutoksia, ja hallitus toteuttaa syyskokouksen päätökset. Hallituksen tulee seurata, että toimintasuunnitelmaa noudatetaan ja siinä mainitut asiat toteutuvat.

Talousarvio kulkee käsi kädessä ja laaditaan samaan aikaan toimintasuunnitelman kanssa.

– Toimintaa suunnitellessa ammattiosaston hallituksen on aina pohdittava, miten toiminta rahoitetaan. Ammattiosastossa on oltava käsitys siitä, minkä verran rahaa on käytettävissä mihinkin toimintaan, Pendolin toteaa.

PAIKALLINEN EDUNVALVONTA TOIMINNAN KÄRJESSÄ

Jokaiselle vuodelle tulisi luoda uusi, hyvin päivitetty toimintasuunnitelma.

TÄRPIT AO-TOIMINNAN SUUNNITTELUUN

Aloita suunnittelu hyvissä ajoin, mielellään jo kevätkokouksessa.

Poimi ideoita toiminnan suunnitteluun kaikilta jäseniltä – eri sektoreilta ja eri ikäryhmiltä.

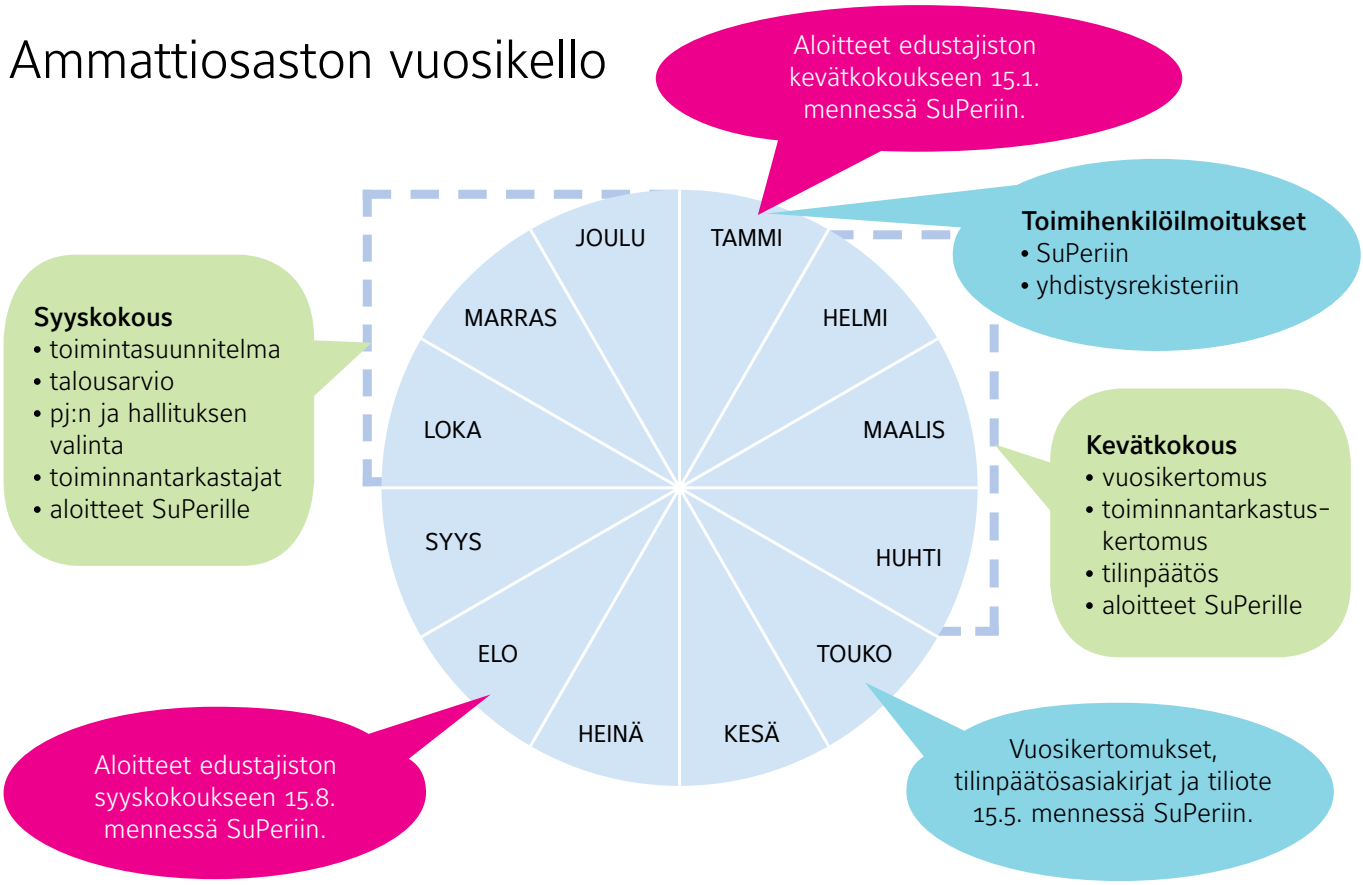
Toimintasuunnitelman tulee olla riittävän käytännönläheinen: laadi selkeät, mitattavat tavoitteet ja listaa keinot tavoitteiden saavuttamiseksi.

Käytä suunnittelussa apuna erilaisia työkaluja, kuten vuosikelloa, joka visualisoi, milloin mitäkin tapahtuu. Työkaluja suunnittelun avuksi löydät kirjautumalla SuPerin aktiivisivuille.

Hyvinvoivan ammattiosaston vuosikellossa on tapahtumia ympäri vuoden ja jokaiselle jotakin.

Muista, että hyvin tehty toimintasuunnitelma on jo lähes valmis vuosikertomus.

Ammattiosaston vuosikello



Vuosikello visualisoi ammattiosaston tärkeät tapahtumat ja päivämäärät.

Ympäristö muuttuu ja ammattiosaston tulee pysyä kiinni maailman menossa.

Pendolin muistuttaa, ettei ammattiosaston toimintasuunnitelmaa voi laatia mielivaltaisesti, sillä toimintaa viitoittavat ammattiosaston sääntöjen mukaiset tehtävät sekä koko SuPerin toimintalinjat.

– Ammattiosastossa voidaan kuitenkin miettiä, miten näitä toimintalinjoja toteutetaan parhaiten juuri omalla alueella. Tapahtuuko alueella kenties muutoksia, joilla on vaikutusta esimerkiksi jäsenten työhön tai koulutukseen ja joihin pitäisi ottaa kantaa.

Toiminnan suunnittelussa on huomioitava kaikki osa-alueet, kuten koulutus, viestintä, talous, yhteisöllisyys, opiskelijat, jäsenhankinta ja nuoret. Kaikkiin näihin osa-alueisiin on myös budjetoitava rahaa. Ammattiosaston toiminnan perimmäinen tarkoitus on paikallinen edunvalvonta, jota kaiken muun toiminnan tulee tukea.

– Yhteisöllinen toiminta eli niin sanottu virkistystoiminta on vain yksi osa ammattiosaston toimintaa. Myös sen tavoitteena on tukea edunvalvontaa vahvistamalla yhteishenkeä ja lisäämällä joukkovoimaa.

HYVÄLLÄ TOIMINTASUUNNITELMALLA ON SELKEÄT TAVOITTEET

Kun ammattiosastolla on perusteellisesti laadittu toimintasuunnitelma, ei hallituksen jäsenten tarvitse jatkuvasti miettiä, mitä seuraavaksi tehdään. Millainen sitten on hyvä toimintasuunnitelma?

Ainakin sen tulee olla sopivan laajuinen ja siinä tulee huomioida kaikki toiminnan osa-alueet.

Toisinaan ammattiosastossa aloittaa vuoden alussa täysin uusi hallitus, joka ei ole ollut tekemässä kyseisen vuoden toimintasuunnitelmaa. Toimintasuunnitelman tuleekin olla selkeä, jotta uusi hallitus voi toimia sen mukaan.

– Hyvä toimintasuunnitelma jättää kuitenkin hallitukselle riittävästi liikkumavaraa. Toisaalta jos sisältö on kovin yleisellä tasolla, siirtyy päätöksenteko toiminnan sisällöstä hallitukselle.

Tiina Pendolinin mukaan on tärkeää, että ammattiosaston toiminnalle asetetaan suunnitelmassa realistiset ja käytännönläheiset tavoitteet. Tavoitteet ovat hyviä silloin, kun ne haastavat ammattiosaston, mutta ovat kuitenkin saavutettavissa ja mitattavissa. Esimerkiksi näin:

– Jos tavoitteeksi kirjataan esimerkiksi jäsenmäärän kasvattaminen, sille kannattaa asettaa konkreettinen tavoite, vaikkapa 10 prosenttia. Lisäksi kannattaa kirjata myös keinot, miten tähän päästään. Yhtenä keinona voi olla se, että jokaiselta uudelta työntekijältä kysytään, onko hän jo SuPerin jäsen.

Pendolinin mukaan suurimmaksi haasteeksi muodostuu usein juuri se, ettei käytännönläheisyyttä ole mietitty riittävän tarkasti.

– Tavoitteellinen toiminta motivoi toimimaan yhteiseksi hyväksi. Ammattiosaston toiminta saa varsinaisen merkityksen, kun on aidosti ja käytännönläheisesti mietitty, miksi ammattiosasto on olemassa ja miten jäseniä voidaan palvella parhaiten. ■

Kuntasektorin ammattiosaston varsinainen jäsen, käytä SuPer-voimaasi.

OSALLISTU LUOTTAMUS-MIESVAALEIHIN.

Luottamusmiesvaalit ovat sinun tilaisuutesi vaikuttaa!

Käytä ääntäsi!

- Päivitä jäsentietosi NYT! www.superliitto.fi/jasenyys/jasentietojen-paivitys
- Ajantasaiset jäsentiedot ovat äänioikeuden ja vaalikelpoisuuden perusta.

Haluatko ehdolle?

- Ehdolle voi asettua SuPerin varsinainen jäsen.
- Ehdokkaita voivat asettaa jäsenet ja ammattiosastot.

Seuraa ammattiosastosi ilmoittelua vaaleista ja käy tutustumassa vaalisivuihin:
www.superliitto.fi/luottamusmies

Vaaleista kerrotaan lisää vaali-illoissa. Ilmoittaudu mukaan jäsensivuilla.

17.9.	Helsinki	1.10.	Lappeenranta	10.10.	Joensuu
18.9.	Tampere	3.10.	Rovaniemi	16.10.	Seinäjoki
19.9.	Kuopio	4.10.	Oulu	23.10.	Jyväskylä
20.9.	Turku	9.10.	Kajaani		

70 VUOTTA SuPER

Hyviä uutisia superilaisten työpaikoilta

YHDYSJÄSENTEN MÄÄRÄ LÄHTI KAIVATTUUN KASVUUN

TEKSTI JUKKA JÄRVELÄ

SuPerin yhdysjäsenten määrä pompahti selvään kasvuun huhtikuussa järjestetyn kampanjan jälkeen. Heitä on nyt yli 4000.

Kuntapuolella yhdysjäsenten määrä nousi huhtikuun kampanjan myötä yli 3200:n, ja yksityispuolella määrä on noin 800. Määrät kasvavat kampanjan innoittamana koko ajan.

Suurin puute yhdysjäsenistä on edelleen yksityissektorilla.

SuPerin tavoitteena on, että jokaisella työpaikalla, jossa on superilaisia työtekijöitä, olisi myös yhdysjäsen.

Yhdysjäsenen avulla tuore tieto liiton ja ammattiosaston toiminnasta välittyy nopeasti koko työpaikalle.

HELPPO ASKEL AKTIIVIKSI

Yhdysjäsenkampanjan taustalla oli tarve lisätä tiedon kulkua liiton toiminnasta ja edunvalvonnasta jäsenille, ja päinvastoin. Yhdysjäsen on linkki tähän tiedonvälitykseen.

– Kampanjassamme jaoimme aktiivisesti yhdysjäsentietoa kaikissa liiton koulutuksissa ja tapahtumissa. Yhdysjäseneksi ryhtyminenhän ei velvoita ketään mihinkään erityiseen, joten se on perusjäsenelle helppo tapa ryhtyä aktiiviseksi superilaiseksi, järjestöasiantuntija Anne Kisonen kertoo.

– Ihan kysymällä saimme yhdysjäseniä lisää. Ja siinähän kävi niin, että kaikki, joilta kysyttiin, myös lähtivät yhdysjäseniksi!

Etenkin yksityispuolella riittää vielä runsaasti työtä yhdysjäsenten hankkimisessa. Yksityissektorin työnantajat saattavat estää yhdysjäsenten normaalia toimintaa, mutta on ongelmia koettu julkisellakin puolella.

SuPerin kampanja yhdysjäsenten määrän kasvattamiseksi jatkuu. ■

LIITY YHDYSJÄSENEKSI VERKOSSA TÄÄLLÄ:
WWW.SUPERLIITTO.FI > AMMATTIOSASTOT > RYHDY YHDYSJÄSENEKSI > LIITY YHDYSJÄSENEKSI

Mikä on yhdysjäsen?

Yhdysjäsenen tehtävänä on välittää saamaansa ammattia ja edunvalvontaa koskevaa tietoa työpaikan, liiton ja ammattiosaston välillä. Hän toimii tiedonvälittäjänä ja linkkinä.

Liiton tavoitteena on, että jokaisella työpaikalla olisi vähintään yksi yhdysjäsen.

Yhdysjäsen saa ajankohtaisen tiedon liitolta nopeasti. Myös paikalliset ammattiosastot ovat yhteydessä työpaikan yhdysjäseneen. Samalla työpaikalla tai yksikössä voi olla useampikin superilainen yhdysjäsen, ylärajaa ei ole.

Jos olet ainoa superilainen työpaikallasi, sekään ei haittaa, eli voit aivan hyvin liittyä yhdysjäseneksi ja päästä superilaisen tiedon valtaväylälle.

Jokainen uusi yhdysjäsen saa liitolta tietopaketin. Uutis- ja kampanjatiedotusten lisäksi yhdysjäsen saa muutaman kerran vuodessa yhdysjäsenkirjeen, jossa kerrataan tärkeimpiä tapahtumia ja annetaan ohjeita tulevaan.

Yhdysjäseniä myös koulutetaan perus- ja jatkokursseilla, jotka kumpikin kestävät yhden päivän.

Yhdysjäseneksi ryhtyminen ei vaadi minkäänlaista pohjatietoa ammattiyhdistystoiminnasta. Yhdysjäsenyys ei myöskään velvoita mihinkään, ei liiton eikä työnantajan suuntaan – tiedon välittäminen riittää. Kynnys yhdysjäseneksi on siis mahdollisimman matala.

SuPerin edunvalvontakoulutus

Poikkeuksellinen hellekesä on takana ja olemme kaikki saaneet nauttia aurinkoisista lomapäivistä. Syksy on kuitenkin koittanut ja on taas aika päivittää edunvalvontaosaamistamme ja osallistua koulutuksiin.

SuPerin edunvalvontakoulutus tarjoaa SuPerin luottamusmiehille, pääluottamusmiehille, työsuojeluvaltuutetuille ja -asiamiehille sekä ammattiosastojen puheenjohtajille viimeisimmät tiedot ja osaamisen SuPerin edunvalvonnasta ja työhyvinvoinnista.

Tarkemmat tiedot kaikista edunvalvontakoulutuksista löytyvät SuPerin verkkosivuilta kohdasta Jäsenyys > Koulutukset > Edunvalvontakoulutus. Käy tutustumassa eri vaihtoehtoihin. Tarjolla on monipuolista koulutusta, joka tukee sinua tehtäväsi hoitamisessa.

Aiemmin kursseillemme osallistuneet tuntevat nämä käytännöt jo, mutta seuraavassa on lyhyt esittely toimintatavoista teille, jotka eivät vielä ole osallistuneet SuPerin edunvalvontakoulutukseen.

Ilmoittautuminen. Kirjaudu SuPerin jäsensivujen kautta. Ole huolellinen ilmoittautuessasi. Varmista aina kurssin kohderyhmä ja sopimusala, jolle kurssi on tarkoitettu. Jos siis toimit kuntasektorilla, älä ilmoittaudu yksityissektorin kurssille ja päinvastoin. Virheelliset ilmoittautumiset hylätään.

Muista mainita ilmoittautuessasi myös se, missä tehtävässä toimit.

Ilmoittautuessasi voi tehdä myös majoitusvarauksen. Yleensä majoitus varataan kahden hengen huoneissa. Jos haluat yhden hengen huoneen, niin huomioithan, että tällöin maksat automaattisesti erotuksen itse.

Kurssien palkallisuus. Edunvalvontakoulutukset ovat palkalliseksi neuvoteltuja koulutuksia niiden sopimusalojen osalta, jotka on mainittu koulutuskalenterissa kunkin kurssin kohdalla.

Kurssilaisten matkustusohje. Kurssikutsun mukana oleva matkustusohje kannattaa ehdottomasti lukea ennen matkan suunnittelua ja lippujen tilaamista.

Matkustamiseen on aina ensisijaisesti käytettävä julkista liikennettä. Matkakustannusten korvattavuus edellyttää, että matkalaskuun on liitetty kui-

INGIMAGE

tit tai muu pätevä selvitys kustannusten suorittamisesta. Nämä toimitetaan liittoon kolmen kuukauden kuluessa matkan päättymisestä. Ilman tositteita ei matkakorvausta voida maksaa. Jos joudut koulutuspäivän aamuna lähtemään kotoa ennen aamuviittä, sinulla on oikeus lisäyöhön SuPerin yhteyshenkilön valitsemassa majoituspaikassa. Ilmoita tällainen majoitustarve jo ilmoittautumisen yhteydessä tai mahdollisimman pian kutsun saatuasi.

Matkaliput kannattaa varata ajoissa, mutta kuitenkin vasta saatuasi kurssikutsun. Tarvittava kurssitunnus löytyy matkalaskulomakkeesta.

Lentoasemalta Helsinkiin. Lentoasemalta pääsee Helsingin keskustaan Finnairin bussilla.

Junat I ja P liikennöivät Helsinki-Vantaan lentoaseman ja Helsingin päärautatieaseman välillä. Nämä junat pysähtyvät kaikilla väliasemilla, myös Pasilassa. Huomaa, että pääkaupunkiseudun lähijunissa ei ole lipunmyyntiä. Tietoa ja ohjeet löydät Helsingin Seudun Liikenteen verkkosivuilta osoitteessa www.hsl.fi.

Myös Aktiivi-Instituutti järjestää koulutusta. Aktiivi-Instituutti järjestää luottamusmies-, työsuojelu- ja yhteistoimintakoulutusta, johon aktiivejamme osallistuu runsaasti vuoden aikana.

Aktiivi-Instituutti sijaitsee Aikatalossa Mikonkadulla aivan Helsingin keskustassa, Ateneumin taidemuseon takana. Sinne on rautatieasemalta matkaa noin 300 metriä.

Edunvalvontakoulutuksen kustannukset.

Kuntasektori: SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut. Kuntasektorilla luottamusmies- ja yhteistoimintakoulutuksesta työnantaja maksaa SuPerille palkallisen virkavapaan tai työloman saaneiden osalta työmarkkinasopimuksen mukaisen ruokailukustannusten korvauksen, joka vuonna 2018 on 25 euroa kurssipäivältä. Työsuojelupuolella kurssikustannusten korvaus on 40 euroa kurssipäivältä.

Yksityissektori: SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Työnantaja myöntää palkallisen vapaan koulutustyöryhmän hyväksymille kursseille.

Kutsu koulutukseen. Kutsu pyritään

lähettämään viimeistään 4–5 viikkoa ennen koulutustapahtuman alkua. Jotta kutsut saadaan liikkeelle ajoissa, on tärkeää, että kurssi-ilmoittautumiset on tehty määräpäivään mennessä.

Osallistuminen ohjelman mukaisesti. Kun saat työnantajaltasi palkallista työlomaa koulutuksiin osallistumista varten, velvollisuutesi on olla paikalla ohjelman mukaisesti. Jos kaikesta huolimatta joudut lähtemään pois ennen kurssin päättymistä, on siitä sovittava kurssinvetäjän kanssa.

Työmarkkinakonsultin tutkinto vuonna 2019. Jos olet kiinnostunut suorittamaan työmarkkinakonsultin tutkinnon, lähetä hakemuksesi SuPerin edunvalvontayksikköön ajoissa, viimeistään 1.12.2018 mennessä.

Hakemus voi olla vapaamuotoinen. Mainitse siinä kaikki olennainen tieto, esimerkiksi oletko suorittanut luottamusmiestutkinnon, missä tehtävässä nykyään toimit, ay-urasuunnitelmasi ja muut tärkeät tiedot. Osallistujavalinnat tekee SuPerin edunvalvontajohtaja.

Valintakriteerit:

- hakija toimii ammattiosaston puheenjohtajana, pääluottamusmiehenä, varapääluottamusmiehenä tai liittotason luottamustehtävissä
- hakija on laatinut itselleen superilaisen ay-urasuunnitelman vähintään viideksi vuodeksi eteenpäin
- hakijalla on kaksi suosittelijaa tai ammattiosaston suositus ja
- hakija on suorittanut joko luottamusmiestutkinnon tai luottamusmiesten perus- ja jatkokurssin.

SuPer maksaa kurssimaksun, matkakulut ja majoituksen. Ruokailukustannusten korvaus on kutakin kurssipäivää kohden, ja SuPer laskuttaa sen työnantajalta.

Työsuojelukonsultin tutkinto vuonna 2019. Jos olet kiinnostunut suorittamaan työsuojelukonsultin tutkinnon, lähetä hakemuksesi SuPerin edunvalvontayksikköön ajoissa, viimeistään 1.12.2018 mennessä.

Hakemus voi olla vapaamuotoinen. Mainitse siinä kaikki olennainen tieto, esimerkiksi oletko suorittanut työsuojelun peruskurssin ja jatkokurssin, missä työsuojelutehtävässä toimit, ay-urasuunnitelmasi ja muut tärkeät tiedot. Osallistujavalinnat tekee SuPerin edunvalvontajohtaja.

Valintakriteerit:

- hakija on päätoiminen työsuojeluvaltuutettu tai ison työpaikan muu työsuojeluvaltuutettu
- hakija on suorittanut työsuojelun peruskurssin ja erikoiskurssit
- hakijalla on ammattiosaston suositus ja
- hakija on laatinut itselleen superilaisen ay-urasuunnitelman vähintään viideksi vuodeksi.

SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut. Työsuojelukonsultin tutkintoon liittyvät jaksot haetaan vuosittain palkallisiksi ja ne tulevat näkyviin koulutuskalenteriimme. Ruokailukustannukset korvataan samoilla periaatteilla kuin muillakin kursseillamme.

Kurssit pidetään Aktiivi-Instituutissa. Mikäli olet kiinnostunut, voit käydä tutustumassa tutkintoihin tarkemmin Aktiivi-Instituutin verkkosivuilla kohdassa ”Koulutustarjonta”.

Muista noudattaa hakuaikoja. Jälkiilmoittautumisia ei hyväksytä!

Koulutuskalenteri vuodelle 2019 pyritään saamaan valmiiksi joulukuun puoliväliin mennessä. Koulutukset viedään sen jälkeen sähköiseen ilmoittautumisjärjestelmään ja ilmoittautumiset voivat alkaa.

Jokaisen koulutustilaisuuden kohdalla on kerrottu hakuajan päättymispäivämäärä – noudatathan annettuja hakuaikoja.

Jos sinulla on kysyttävää tässä kerrotuista asioista tai muusta edunvalvontakoulutuksesta, ota rohkeasti yhteyttä.

Aina kannattaa oppia uutta ja päivittää osaamistaan! ■

TARJA SUNDQVIST
KOULUTUSKOORDINAATTORI
EDUNVALVONTAYKSIKKÖ

TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Sovitut palkankorotukset ovat vapaaehtoisia, joten en maksa.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe kello 9–13 kuntapuolen sopimusasioissa numerossa 09 2727 9160 ja yksityissektorilla työskenteleville 09 2727 9171

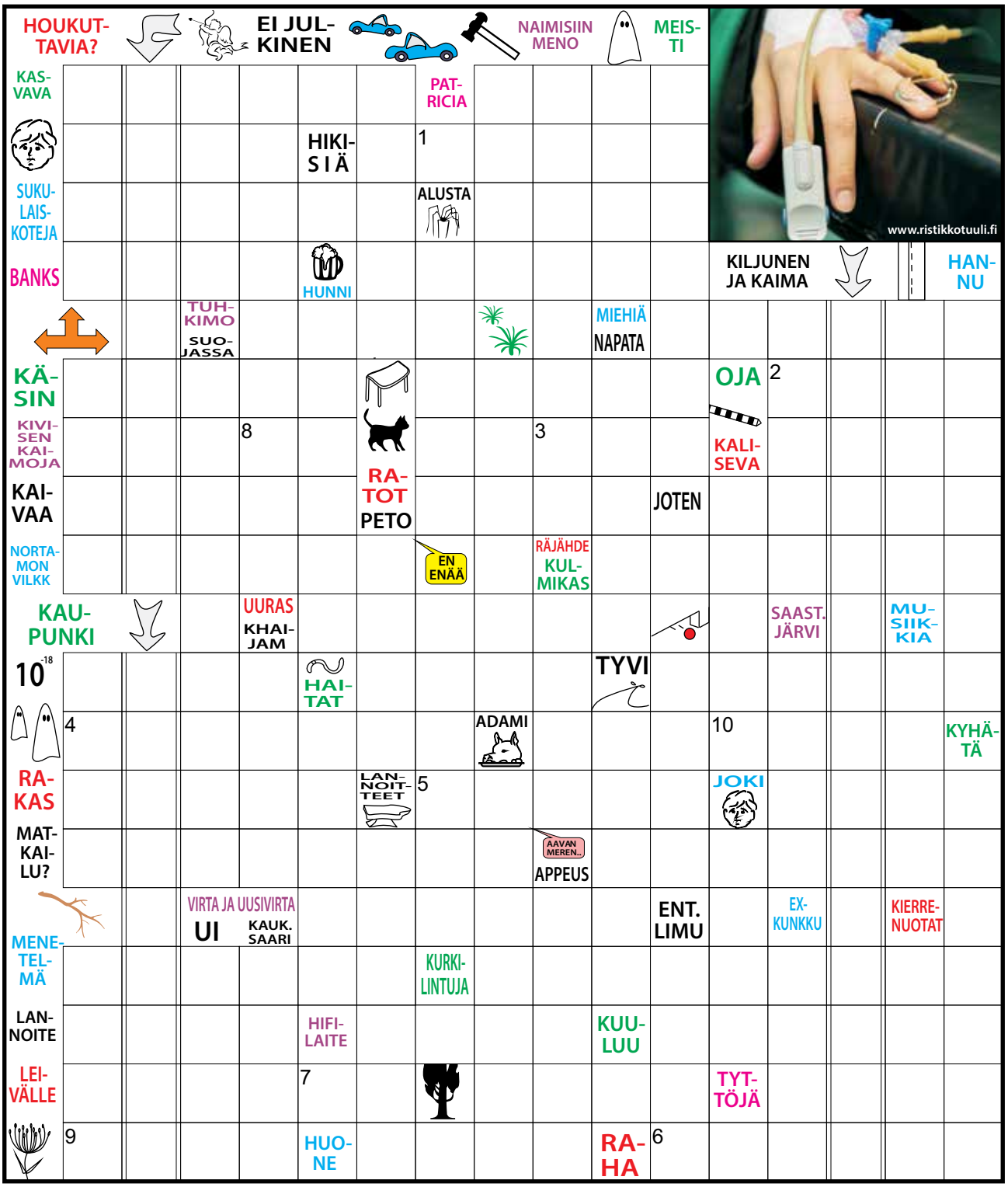
Sähköposti edu@superliitto.fi. Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Postiosoite: Suomen lähi- ja perushoitajaliitto, Edunvalvontayksikkö, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Fax: 09 2727 9120

Edunvalvontayksikkö huolehtii SuPerin jäsenten sosiaalistaloudellisesta edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta, lainsäädäntö sekä eläkeasiat ja muu sosiaaliturva. Myös yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat ovat edunvalvontayksikön vastuulla. Huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola



Voit osallistua ristikkokisaan 17. syyskuuta mennessä joko lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai pelkän ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki. Muista yhteystietosi! Voit myös lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu

MIKSI HOITAJA HOITAA HUONOSTI?

Syyt huonoon hoitoon kiinnostivat

Elokuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Antti Vanaksen artikkeli *Miksi hoitaja hoitaa huonosti?* Artikkelissa käsiteltiin sitä, mistä huono hoitaminen ja asiakkaiden kaltoinkohtelu pohjimmiltaan johtuvat. Kakkossijan sai Minna Lyhdyn juttu *Miten kohdata aggressiivinen ihminen?* Loput äänet jakautuivat useille eri jutuille. SuPer-lehden termosmukin voitti Hanna Äänekoskelta. Onnittelut!

Törmään jatkuvasti siihen, että hoitajat hoitavat huonosti ja kohtelevat hoidettavia ala-arvoisesti. Miten tällaisia pääsee alalle? Työpaikalla pitäisi olla nollatoleranssi moiselle.

MIKSI HOITAJA HOITAA HUONOSTI? S. 24

Jutussa pohdittiin asioita monelta kantilta. Mielestäni hoitajiksi sopivat vain henkilöt, jotka ovat niin sanotusti syntyneet hoitajiksi.

MIKSI HOITAJA HOITAA HUONOSTI? S. 24

Täyttä asiaa koko artikkeli. Esimiehillä on tärkeä rooli. Taitava esimies hoksaa ongelmat, ei ummista silmiään niille ja osaa toimia asiallisesti.

MIKSI HOITAJA HOITAA HUONOSTI? S. 24

Tämä on tätä päivää ja totta. Tilanteeseen pitäisi puuttua nopeasti.

SUPER TEKI KANTELUN EKSOTEN KOTIHOIDOSTA S. 6

Tärkeää infoa jokaiselle.

VIISI FAKTAA HEPATIITEISTA S. 52

Kun voi itse hyvin, jaksaa paremmin hoitaa myös muita.

HYVÄÄ OLOA PIENILLÄ TEOILLA S. 30

Ajankohtaista asiaa minulle, koska olen uusi hoitaja.

MITEN KOHDATA AGGRESSIIVINEN IHMINEN? S. 36

Hyvää nippelitietoa.

SAITKO KELASTA HYLKYPÄÄTÖKSEN? S. 64

Jokaisen nuoren haave.

IHANAA PÄÄSTÄ OMAAN KOTIIN S. 46

Asumisneuvojan työ on vaativaa ja lähihoitajan ammatista on paljon apua.

IHANAA PÄÄSTÄ OMAAN KOTIIN S. 46

Hyvin kerrottu välinehuoltajan ammatista. Sain paljon tietoa.

VÄLINEHUOLTAJA TEKEE TARKKAA TYÖTÄ S. 40

Asiaa on käsitelty liian vähän, vaikka sitä tapahtuu koko ajan.

MÄÄRÄAIKAISET TYÖSOPIMUKSET JA SYRJINTÄ SUKUPUOLEN PERUSTEELLA S. 54

Monesti halauksella saa asukkaalle hymyn huulille ja suostuvaiseksi hoitotoimiin, kun hän hoksaa, ettei ole tapahtumassa mitään pahaa.

HANNA JOKINEN: KOSKE MUA! S. 63

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/ tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit myös äänestää tällä kupongilla. Kaikkien **17. syyskuuta mennessä** vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden termosmuki.

Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 9/2018 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

_____

NIMI _____

OSOITE _____

OLEN IÄLTÄNI ❏ ALLE 20 ❏ 20–30 ❏ 31–45 ❏ 46–60 ❏ YLI 60

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

ILO ON TARTTUVAA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT JOHAN ALANENPÄÄ JA SUSANNA MALIN

Kemiläisten opiskelijoiden opintomatka kenialaiseen orpokotiin oli kokemus, jota he eivät unohda koskaan.

– Ihana, kamala, kaunis, ainutlaatuinen ja mieleenpainuva, Ammattiopisto Lappian lähihoitajaopiskelijat Minttu Vuokila, Emma Konttajärvi, Sandra Ylitulkkila ja Julia Sadinmaa kuvailevat toukokuista opintomatkaansa Keniaan.

He matkustivat Tansanian kautta maahan, jossa he työskentelivät kymmenen päivää orpokodissa. Kukaan neljästä opiskelijasta ei ole ennen käynyt Afrikassa. Ensikokemus maanosasta oli lämpö.

– Kun Tansaniassa astui lentokoneesta ulos, tuntui siltä kuin olisi mennyt saunaan. Säätä voisi kuvailla sellaiseksi kuin suomalainen ukkossää potenssiin kymmenen, Emma kertoo.

Matka Tansaniasta jatkui vihreydessä ja kukkaloistossa kylpevään Keniaan, jossa parhaillaan oli sadekausi. Paikallisilla oli yllään toppatakit samaan aikaan kun kemiläiset miettivät, miten suojautua paahtavalta auringolta.

– Aamu alkoi aina aurinkorasvan ja sääskimyrkkyjen laittamisella. Jopa päännahka piti rasvata, ettei aurinko polta sitä. Silti jokainen meistä poltti ihonsa, Sandra kertoo.

OMAVARAISTA ELÄMÄÄ

Lewa Children´s Home sijaitsee maaseudulla kahdenkymmenen kilometrin päässä noin 250 000 asukkaan kaupungista Eldoretista. Orpokodissa huolehditaan 54 lapsesta, joiden vanhemmat ovat kuolleet tai jotka on hylätty. Lapset asuvat orpokodissa kuudenteen luokkaan asti, jolloin he muuttavat yksityiskoulun asuntolaan. Nuoremmat lapset käyvät samaa koulua 4-vuotiaasta alkaen. Alle 4-vuotiaat viettävät päivät orpokodissa hoitajien huomassa.

Orpokodin yhteydessä on maatila, josta saadaan kasvikset, kananmunat ja maitotuotteet. Kaupasta haetaan leipää, hedelmiä ja lihaa.

Lapset kutsuvat orpokodin johtaja Phyllis Keinoa mamaksi. Lisäksi siellä työskentelee sosiaalityöntekijä, lastentarhanopettaja, lastenhoitajia, keittäjiä, maatilan työntekijöitä ja vartijoita. Työntekijöillä on vain kolme vapaapäivää kuukaudessa, muut päivät he asuvat ja työskentelevät orpokodissa.

Olosuhteet yllättivät suomalaiset positiivisesti.

– Orpokoti on hyvässä kunnossa ja lapset hyvin hoidettuja. Sen aitojen ulkopuolella on kurjemman näköistä, Julia Sadinmaa kuvailee.

– Lapset näyttivät onnellisilta. He ovat iloisia siitä vähästä, mitä heillä on, Emma Konttajärvi lisää.

KONSERVATIIVISTA PUKEUTUMISTA

Kenian-matkalla mukana oli kymmenen hyvinvointi- ja kulttuurialan opiskelijaa sekä kaksi opettajaa Ammattiopisto Lappiasta. Opintomatkan tarkoituksena oli tutustua kenialaiseen kulttuuriin, elämäntapaan ja luontoon sekä humanitääriseen avustustyöhön. Unelmana Afrikka -opintokokonaisuus on 15 osaamispisteen laajuinen. ►

Minttu Vuokila uskoo, että Lewa Children´s Homen lapsilla voi olla hyvä tulevaisuus. Monet orpokodin lapsista ovat jatkaneet opintoja yliopistossa, jotkut jopa tohtoreiksi asti.

Sandra Ylitulkkila, Emma Konttajärvi, Susanna Malin ja Minttu Vuokila näyttivät kuvia lumesta ja revontulista Kip Keino -koulun oppilaille.

– Opiskelijat ovat valinneet nämä opinnot jo ensimmäisenä opintovuotena. Matkan suunnittelun ja varojen keräämisen avulla opitaan yrittäjämäistä toimintaa, tiimityötaitoja ja toimimista kansainvälisessä ympäristössä. Opinnot ovat enemmän kuin vain matka Keniaan, opettaja Susanna Malin kertoo.

Kaikilla opintomatkalaisilla oli ylimääräinen matkalaukku, joka oli pakattu täyteen lahjoitustavaraa, kuten lasten vaatteita ja leluja. Niitä oli kerätty omista kaapeista sekä saatu ystäviltä ja sukulaisilta.

Opettajille maa oli jo entuudestaan tuttu, sillä tämä oli jo viides oppilaitoksen järjestämä opintomatka samaan orpokotiin.

– Saimme opettajilta tärkeitä vinkkejä esimerkiksi siihen, missä on turvallista kulkea ja miten täytyy pukeutua. Joka paikassa piti olla polvet ja olkapäät peitettynä, koska Keniassa on konservatiivinen kulttuuri ja halusimme kunnioittaa sitä, Julia Sadinmaa kertoo.

MATERIAALIEN UUSIOKÄYTTÖÄ

Opiskelijoille oli räätälöity opintoihin sopivia tehtäviä. Lapsiin ja nuoriin suuntautuneet Minttu Vuokila ja Julia Sadinmaa olivat vastuussa päiväkotiprojektista. He suunnittelivat orpokodin yhteyteen avattavan päiväkodin tiloja: miten huonekalut sijoitetaan ja minne lelut laitetaan.

VAIKKA ELINTASOEROT OVAT KENIASSA SUURET JA MONEN TOIMEENTULO ON NIUKKAA, KAIKKIALLA ON ILOISIA IHMISIÄ.

– Askartelimme myös numeroita ja kirjaimia. Käytössä ei ollut valmiita askartelumateriaaleja, joten käytimme hyväksi kaikkea, mitä löysimme, esimerkiksi pahvilaatikoita, Julia kertoo.

– Lastentarhanopettaja otti ideamme avoimin mielin vastaan, Minttu jatkaa.

Matkaan kuului myös vierailu koulun luokissa. Minttu ja Julia pyysivät 3. ja 6. luokan oppilaita piirtämään jotain kenialaista, jota Suomessa ei ole.

– He kysyivät, onko meillä esimerkiksi autoja, sairaaloita ja norsuja. Kun kerroimme Suomesta hieman, he piirsivät meille eksoottisia hedelmiä ja eläimiä, Julia kertoo.

– Yritin selittää, millaista on lumi ja mitä tarkoittaa lämpötilan miinusasteet. He ymmärsivät paremmin, kun kerroin, että jäätelö on kylmää ja Suomessa on kylmää, hän jatkaa.

Emma Konttajärvi vieraili kehitysvammaisten koulussa.

– Kun menin sinne, se vaikutti hyvältä paikalta. Kun kehitysvammaiset yrittivät puhua minulle, työntekijät kielsivät heitä. Ennen Suomessakin suhtauduttiin samalla tavalla kehitysvammaisiin. Toivon, että asenteet muuttuvat myös Keniassa.

TIUKKAA KURIA

Orpokodin lapsilla on tarkka viikkoohjelma. Arkipäivisin koulun jälkeen ulkoillaan, pestään vaatteet, katsotaan tv:tä, pidetään rukoushetki ja syödään yhdessä päivällistä. Lauantaisin kaikki heräävät jo kuudelta, jolloin pyykätään ja siivotaan. Sunnuntain ohjelmaan kuuluu kirkossakäynti.

– Pyykinpesu vie paljon aikaa, koska se tehdään käsin. Pienimmätkin tu-

levat mukaan puuhaan, mutta isommat lapset ja työntekijät auttavat heitä. Kaikki vaatteet pitää silittää banaanikärpästen vuoksi. Muuten kärpäset pesivät kosteisiin vaatteisiin ja kutisevat iholla, Minttu Vuokila kertoo.

Lapsilta odotetaan hyvää käytöstä. Ihan pienetkin osaavat kätellä vieraat aikuiset. Kuri on tiukka ja apuna käytetään myös fyysisiä keinoja.

– Emme nähneet väkivaltaa, mutta kuulimme, mitä tapahtui. Oli vaikeaa kestää sitä. Emme voineet tehdä mitään asian eteen, Julia Sadinmaa sanoo.

– Tuli sellainen olo, että halusi halata tiukasti lasta, jota oli kuritettu. Opettajille oli varmasti helpompaa nähdä väkivaltaa, koska he ovat eläneet aikana, jolloin Suomessakin lapsia kuritettiin fyysisesti, Emma Konttajärvi pohtii.

Opiskelijoiden mukaan orpokodin lapset ovat kuitenkin täynnä elämäniloa. Isolla piha-alueella leikitään ja pelataan yhdessä.

– Jos vertaan suomalaisiin lapsiin, Keniassa lapset ovat tyytyväisempiä. Suomessa lapset valittavat herkästi ja ovat koko ajan puhelin kädessä, Sandra Ylitulkkila sanoo.

– Suomalaiset lapset kaipaavat jatkuvasti aktiviteetteja. Kenialaiset lapset pystyvät keskittymään paremmin. He olivat tyytyväisiä, kun saivat istua ulkona meidän kanssa, Julia jatkaa.

HYMYÄ JA KYYNELEITÄ

Opiskelijoiden mielestä suomalaiset voisivat oppia kenialaisilta myönteistä asennetta. Vaikka elintasoerot ovat Keniassa suuret ja monen toimeentulo on niukkaa, kaikkialla on iloisia ihmisiä.

– Kadulla ei voinut kävellä suomalaiseen tyyliin synkän näköisenä, koska ihmiset tulivat kysymään, onko kaikki hyvin. Suomessa kaikki kävelisivät ohi. Toisaalta Keniassa ei voi edes olla synkkä, koska kaikki muut ympärillä hymyilevät. Ilo tarttuu itseenkin, Julia Sadinmaa sanoo.

Opiskelijat huomasivat, että tunteita näytetään avoimemmin kuin Suomessa. Kun he olivat lähdössä kotimatkalle, aikuiset ja lapset itkivät.

Matka muutti asenteita. Monet asiat eivät ole enää itsestäänselvyyksiä.

– Suihkusta tulee aina lämmintä vettä, vessassa ei kulje ötköitä ja siellä on vessapaperia. Arvostus omaa maata kohtaan kasvoi, Sandra Ylitulkkila pohtii.

Kotiin oli mukavaa palata myös siksi, että opiskelijat saavat sulautua muiden joukkoon. Keniassa he kokivat olevansa paikallisia nähtävyyksiä.

– Kaikki halusivat koskea hiuksiin. He ihmettelivät hiusten vaaleutta ja pehmeyttä, Emma Konttajärvi kertoo.

– Orpokodin lapsilla on lyhyet hiukset täitartuntojen estämiseksi, Sandra jatkaa.

Matkalta jäi käteen monen kokemuksen lisäksi vahvistunut englannin kielen taito.

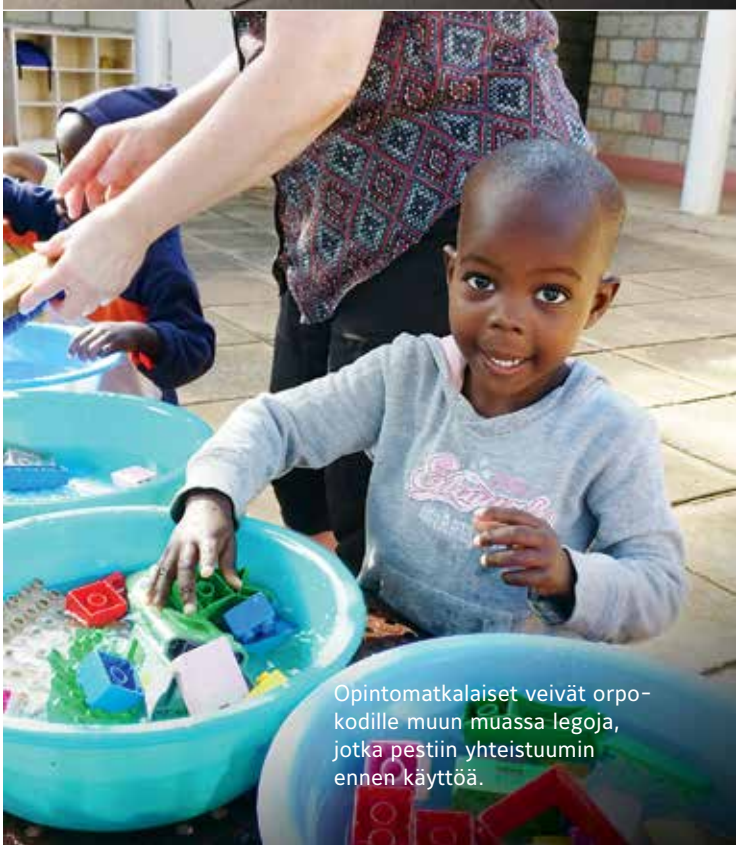
– Aluksi pelkäsin lausumista, mutta unohdin pelon, kun huomasin, että minua ymmärretään ja hekin puhuvat omalla aksentillaan, Emma kertoo.

– Lasten kanssa oli helppo harjoitella puhumista. He eivät arvostele, Julia lisää.

Opintomatka rohkaisi opiskelijoita pohtimaan, voisivatko he joskus työskennellä ulkomailla. Julia aikookin toteuttaa ajatuksen jo pian. Hän on lähdössä Strasbourgiin au pairiksi. ■

Lewa Children´s Homen sisäpihalla on tilaa jumpata.

Emma Konttajärven syli varattiin heti, kun hän saapui pihaan.



Opintomatkalaiset veivät orpokodille muun muassa legoja, jotka pestiin yhteistuumin ennen käyttöä.

PALVELUKORTTI

Obs! Du kan göra anmälan på svenska på
www.superliitto.fi > medlemskap > uppdatering av medlemsuppgifter

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

❑ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) _____ . _____ . _____

❑ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,50 €) ❑ perus- tai apuhoitaja (20,00 €) ❑ muu koulutus (8,40 €) ❑ (Hintoihin lisätään postikulut.)

❑ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

❑ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

❑ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

❑ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ❑ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

❑ jatko-opiskelija ❑ työlomalla ❑ ulkomailla ❑ yrittäjänä ❑ muu, mikä _____

❑ vanhuuseläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 10 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy)

❑ haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (90 €/vuosi)

❑ eroan SuPer-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) ____ . ____ 20____

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____ koska olen

❑ palkattomalla sairausvapaalla ❑ kuntoutustuella ❑ kokoaikainen työkyvyttömyyseläke

❑ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla ❑ hoitovapaalla/kotihoidontuella

❑ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

_____

_____

YHTEYDENOTTOPYYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

❑ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

❑ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

Asiani liittyy (esim. jäsenyysasiat, työsuhdeasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____

PÄÄ JA PERÄ

Oma työ ikäihmisten kuntoutus- ja arviointiyksikössä on opettanut itselle paljon ihmisen elämänkaaresta. Etenkin tietenkin sen loppupäästä. Kohtaan päivittäin ihmisiä, joiden elämä on tullut tienhaaraan. Jatketaanko loput vuodet elämästä laitoshoivassa vai vieläkö sinne rakkaaseen kotiin voisi palata?

Toki moni toivookin pääsevänsä ympärivuorokautisen hoivan piiriin, itsekseen elely ja hupenevat voimavarat pelottavat. Yksinäisyyskin vaivaa ja syö iloa viimeisistä vuosista pahemmin kuin vihoitteleva reuma tai sydämen vajaatoiminta.

Paljon puhutaan julkisuudessakin nykyisin muistista ja muistisairauksista. Ja hyvä, että puhutaan. Onhan kyseessä kuitenkin nippu vakavia aivoja rapauttavia sairauksia. Ei ole kyse mistään pienistä muistipulmista, vaan oikeasti lopullisista ja kuolemaa jouduttavista aivosairauksista.

Toinen, ehkä hieman yllättäväkin syy päätyä laitoshoivaan on huvenneet lihasvoimat. Etenkin heikot reisi-, pakara- ja lantion alueen lihakset. Ei siis ole ollenkaan liioiteltua sanoa, että ihmiselle pää ja perä ovat tärkeimmät valtit pitkälle ja turvalliselle elämälle kotona. Kun reisistä, peffasta ja lantion seudulta lihasvoima hiipuu, alkaa moni arjen asia olla vaikeaa. Ei pääse sängystä tai tuolista ylös ja jalka ei vain enää kertakaikkiaan nouse. Lantion kontrollin pettäessä kävely ei suju, kun lonkan seudun lihakset eivät enää vakautakaan asentoa. Kumoon mennään niin, että kolisee.

JOONAS VÄÄNÄNEN

Voin kertoa, että on tosi surullista katsoa ihmisen mielipahaa, kun kotona ei enää voi asua siksi, ettei siellä mahdu kulkemaan pyörätuolilla ja rollankaan avulla ei pääse esimerkiksi vessaan. Olisi pakko pystyä kävelemään, mutta kun lihaksia ei enää saada tarpeeksi vahvistettua tai motivaatio joskus ikäviltä tuntuviin harjoitteisiin puuttuu.

Pohja lihaskunnolle tulisikin tehdä jo nuorempana. Sillä ei välttämättä ole mitään väliä, kuinka kapea vyötärö on tai löytyykö niistä reisistä selluliittia. Sillä on väliä, miten lihaksistomme voi. Saa olla pikkuisen ylimääräistä jenkkakahvaa, jos siellä sisäpuolella lihaksissa on ruutia ja kyykkyyn pääsee vaivatta. Toivoisinkin jokaisen hoitajan ottavan vanhuuden hallintaan jo nuorena. Ei tarvita edes hienoja, kalliita trikoita ja kolmen vuoden kausikorttia kuntosalille. Jokainen voi aloittaa vaikka omassa olohuoneessaan pidemmän kotona asumisen tavoittelun. Suuret lihasryhmät käyttöön, kyykkäämisen tekniikka haltuun ja pakarat soimaan sopivasta rasituksesta. Säännöllisesti.

Suomessa riittää mäkiä ja rappusia, joten ei kun ravaamaan niitä edes takaisin. Hissin sijasta valitut rappusetkin ovat askel kohti pidempää kotona asumista. Eikä muuten hoitajan työssäkään ole haittaa siitä, että jaloissa on voimaa. Kyykkyyn ja ylös kun moni meistä menee jopa kymmeniä kertoja päivässä. Nyt kun syksy on käynnissä ja moni palannut liikuntaharrastusten pariin, miten olisi muutama syväkyykky? Josko ajatukset suuntaisikin kesän jälkeisten, nautinnolla ansaittujen ilokilojen maanisen laihduttamisen sijasta siihen, että lihakset vahvistuvat ja reisissä on ruutia vielä vanhanakin. Tulokset saattavat yllättää ja kantaa vuosikymmenten päähän. ■

LISÄÄ HANNAN AJATUKSIA LÖYDÄT HÄNEN BLOGISTAAN: HTTP://WWW.LILY.FI/BLOGIT/RUN-BABE-RUN

Puolivuosikatsaus lukuina

TEKSTI SIRKKA RYTINKI KUVA JANNE HARJU

Hakemusten keskimääräinen käsittelyaika oli tänä kesänä vajaat kaksi viikkoa, viime kesänä lähes kolme viikkoa. Erinäiset järjestelyt, muun muassa kesätyöntekijöiden palkkaaminen, vaikuttivat käsittelyaikaan.

Työllisyyden paranemista koskevasta uutisoinnista huolimatta ainakaan hoiva-alalla kokoaikatyötä ei näytä riittävän kaikille. Sijaisuudet pitävät hoitoalan ammattilaiset edelleen kassan asiakkaina. Kesä on kassalle yleensäkin varsin haasteellista aikaa. Opintonsa päättäneet tulevat työmarkkinoille, määräaikaisia työsuhteita päättyy paljon kesän kynnyksellä ja lomautuksetkin lisääntyvät. Kesän 2018 alussa lomautettuja oli noin 30 prosenttia enemmän kuin viime vuonna vastaavaan aikaan.

Kassan antamien kaikkien etuuspäätösten määrä heinäkuun lopussa oli runsaat parituhatta enemmän kuin viime vuoden vastaavaan aikaan. Näistä valtaosa, 75 prosenttia, oli myöntöjä. Kasvu johtuu muun muassa aktiivimallista, jota koskevia päätöksiä alettiin antaa huhtikuusta alkaen. Kielteisten päätösten määrä pysyi lähes viime vuoden tasolla. Karenssien määrä oli melkein kolminkertainen edellisvuoden heinäkuun loppuun nähden. Suurin osa karensseista koski työstä kieltäytymistä ja eroamista.

Euromääräisesti etuuksia maksettiin tammi-heinäkuun 2018 aikana yhteensä lähes 23 miljoonaa euroa, viime vuoden vastaavana aikana hieman yli 27 miljoonaa. Vuorottelukorvauksen osuus oli hieman alle 772 000 euroa, viime vuonna samalla aikavälillä yli 1,5 miljoonaa euroa. Vuoden 2017 vuorottelukorvaukset olivat yli 2,6 miljoonaa euroa. 2018 vuoden kokonaismäärä jäänee reippaasti alle 1,5 miljoonan euron.

OLETKO JÄÄMÄSSÄ TYÖTTÖMÄKSI

Ilmoittaudu työnhakijaksi www.te-palvelut.fi heti, kun jäät työttömäksi, tai työaikaasi vähennetään lomauttamalla tai osa-aikaistamalla. Täytä hakemus kuluneelta ajalta sähköisesti osoitteessa https://nettikassa.supertk.fi tai kirjallisesti.

Jos olet ollut kokonaan työtön, voit täyttää ensimmäisen hakemuksen parin-kolmen viikon ajalta, muussa tapauksessa vähintään neljän viikon ajalta. Jatkohakemukset täytetään vähintään neljältä täydeltä kalenteriviikolta tai kalenterikuukausittain. Valitse nettikassassa Ansiopäivärahahakemuslomake siihen asti, kun olet saanut maksun ensimmäisestä hakemuksesta.

Jos teet osa-aikatyötä, hae päivärahaa kalenterikuukausittain ja lähetä kassalle voimassa oleva työsopimus. Haettavan jakson aikana tehdyistä töistä pitää olla palkkatiedot, myös palkan jäädessä alle suojaosan. Varmista, että hakemukseen merkitsemäsi työaika ja palkka täsmäävät. Ota tarvittaessa yhteyttä palkanlaskentaan, jos tiedot eivät täsmää. Ilman palkkatietoja hakemusta ei voida käsitellä eikä myöskään, jos hakemuksen työaika ja palkallinen aika poikkeavat.

Liitä ensimmäiseen hakemukseen palkkatodistus vähintään puolen vuoden ajalta ennen työttömyyttä tai kaikki vastaavan ajan palkkalaskelmat. Lähetä myös työtodistus viimeisimmästä työsuhteesta. ■

Aktiivisuutta tarkastellaan 65 maksupäivän jaksoilla

Päivärahasi aleni huhtikuun alusta 4,65 prosenttia, jos et tammi-maaliskuussa täyttänyt aktiivisuusedellytystä. Jos edellytys ei täyttynyt vielä huhti-kesäkuun aikanakaan, päiväraha on alennettua vielä syyskuun loppuun. Esimerkiksi heinäkuun alussa tehty 18 tunnin työ palauttaa päivärahan normaalille tasolleen vasta lokakuun alusta. Tarkastelu alkaa kuitenkin alusta esimerkiksi yli kaksi viikkoa kestäneen kokoaikatyön jälkeen.

SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:
Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki
Käyntiosoite Kellosilta 3
Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.00
Palvelunumero ma ja pe klo 9.00–13.00 sekä ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377
Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

SUOMALAISTA PALVELUA

Elä täysillä – Turva turvaa

Kotona rentoudutaan, nautitaan, kerätään voimia.
Puuhataan, siivotaan, kokataan. Juhlitaan ja pyöritetään arkea.
Kotona myös sattuu ja tapahtuu, ja silloin on hyvä olla Turvassa.

Turvan kotivakuutus turvaa elämäsi tärkeimmän paikan ja rakkaimmat esineet.
Lue lisää osoitteesta turva.fi ja ole kotonasi kuin kotonasi.

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • www.turva.fi • puh. 01019 5110

turva
Hymyile, olet Turvassa

Laturetki on oma hetki.

Vilu kaikkoaa lempeän tulen loimussa.

Ihana rauha!

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla 2.11.2018–28.4.2019 (viikot 45/2018–17/2019). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnan. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club -huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikkonumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai. (Poikkeukset vaihtopäiviin verkkosivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHOVI: Levitunturilla sijaitsevissa paritalohuoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. Ilveshoviin ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	vkot 45–51, 2–7	500 €/vko
	vkot 52, 1, 8–17	700 €/vko

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 43 neliötä/puoli, makuutilat ovat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	vkot 45–51, 2–7	350 €/vko
	vkot 52, 1, 8–17	500 €/vko

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra:	vkot 45–51, 2–7	500 €/vko
	vko 52, 1, 8–15	700 €/vko
	vko 16	600 €/6 vrk (pe–to)
	vko 17	700 €/vko (to–to, pääsiäinen)

VUOKATTI - TÄHTI: Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita on 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra:	vkot 45–51, 2–7	450 €/vko
	vko 52, 1, 8–15	500 €/vko
	vko 16	450 €/6 vrk (pe–to)
	vko 17	500 €/vko (to–to, pääsiäinen)

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.

PIKKU-ÄIMÄ: Puumalassa, Saimaan rannalla sijaitseva 73 neliön huvila. Tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai. Ei lemmikkieläimiä. Ensisijaisesti palkitsemikäytössä.

Vuokra:	vkot 45–51, 2–7	300 €/vko
	vkot 1, 8–15	450 €/vko
	vko 52	500 €/vko
	vko 16	400 €/6 vrk (pe–to)
	vko 17	450 €/vko (to–to, pääsiäinen)

ÄIMÄNKÄKI: Puumalassa, Saimaan rannalla sijaitseva 150 neliön huvila. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra:	vkot 45–51, 2–7	400 €/vko
	vkot 1, 8–15	550 €/vko
	vko 52	700 €/vko
	vko 16	500 €/6 vrk (pe–to)
	vko 17	550 €/vko (to–to, pääsiäinen)

VILLA ETEL: Nauvossa, Käldön saarella sijaitseva 100 neliön huvila. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Huom. Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	vkot 45–51, 2–7	300 €/vko
	vkot 1, 8–17	450 €/vko
	vko 52	500 €/vko

Loma-asuntojen esittelyt ja hakulomake löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyys > Jäsenedut > SuPerin loma-asunnot). Haku päättyy 30.9.2018.

Lähetämme loma-asunnon saaneille ilmoituksen viimeistään viikolla 44. Vapaaksi jääneet viikot päivitetään verkkosivuille heti, kun tieto on lähtenyt lomaviikon saaneille. Hakuajalta vapaaksi jäävät viikot vuokrataan hakemusten saapumisjärjestyksessä. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voi varata myös viikkoa lyhyempää jaksoa.

SuPer

Valitse ja SuPer -lomaile missä haluat

KATINKULTA, GOLFHARJU	2+2:lle, vkot 8, 11 **400 €**/vko
KATINKULLAN KIINTEISTÖT	4+2:lle, vkot 1–2, 6, 12–13 **500 €**/vko
HIMOKSEN TÄHTI	4+2:lle, vkot 5–7 **400 €**/vko, vkot 8–11 **500 €**/vko
AIRISTO, KUUNARI	6+2:lle, vkot 16–17 **400 €**/vko, **250 €** vkl (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
TAMPEREEN KYLPYLÄ	2+2:lle, vko 11 **200 €**/vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe) 4+2:lle, vkot 49, 7, 16 **250 €**/vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
NAANTALI SPA RESIDENCE	allergiahuoneisto 2+2:lle, vko 16 **250 €**/vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)
PYHÄ HOLY SUITES	6+2:lle, vkot 7–11 **650 €**/vko
SAIMAA	4+2:lle, vko 52, 8–10 **500 €**/vko
VIERUMÄKI	allergiahuoneisto 4+2:lle, vkot 5–7, 9–10 **400 €**/vko, **250 €**/vkonloppu (3 vrk, pe–ma) tai arki (4 vrk, ma–pe)

Hakuaika lomaviikoille 45/2018–17/2019 on 31.8.–28.9.2018. Arvonta suoritetaan 2.10.2018.

Hae lomaa SuPerin nettisivuilta superliitto.fi › jäsenyys › Holiday Club -lomaviikot
tai suoraan osoitteesta holidayclub.fi/yrityspalvelu (tunnus ja salasana löytyvät SuPerin nettisivuilta).

Lisätiedot: Holiday Club Yrityspalvelu
puh. 0300 870 903, arkisin klo 9–15.

Holiday Club

MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS 30v.
moniammatillisen osaamisen kärjessä

"MITEN PALJON SAINKAAN UUTTA TIETOA JA APUA MIELTÄNI ASKARRUTTANEISIIN ASIOIHIN. LOISTAVA KOKONAISUUS.

- palaute kuntoutuskurssilta

#munkuntsi

Tutustu ja kysy lisää: kuntoutuskeskus.fi /
mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi / p. 040 133 7010

TIETOA /// TAITOA /// TAHTOA

SUPER-
AMMATTILAINEN
2019 12.–13.2. TAMPERE

Ammatilliset opintopäivät tarjoavat hoitotyön tekijöille tutkitusti toimivat välineet sekä työn että työhyvinvoinnin kehittämiseen.

Puhumassa mm. **MAARET KALLIO**
psykoterapeutti, tietokirjailija, bloggaaja

"Ihmisenä itselle ja toiselle – mikä on kohtaamisen ydin?"

Tutustu ohjelmaan lokakuun SuPer-lehdessä ja **www.superliitto.fi**

Osallistukaa ja voitte voittaa työyhteisöönne 1500 €.

La Carita -säätiö jakaa vanhustyön työyhteisöille kaksi 1500 euron tunnustuspalkintoa vanhusten yksilöllisen arjen kehittämisestä SuPerin opintopäivillä helmikuussa 2019.

Tunnustuspalkintoa haetaan sähköisesti täyttämällä hakemus varkossa. Kuvailkaa hakemuksessa arkeanne ja yksikkönne toimintaperiaatteita. Miksi juuri teidän työporukkanne ansaitsisi tunnustuspalkinnon?

La Carita -tunnustuspalkintoa voi hakea 21.10.2018 mennessä verkossa osoitteessa https://my.surveypal.com/lacarita2019

jos linkki ei avaudu, kopioi osoite ja liitä se selaimen osoitekenttään.

Lisätietoja antaa Soili Nevala
soili.nevala@superliitto.fi
Puh. 09 2727 9157

LA CARITA SÄÄTIÖ
VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

praxis®

...tekee päivästäsi mukavan

Käytännöllinen stretch

- 49% Puuvilla / 48% Polyesteri / 3% Stretch
- Joustava, Rypistymätön, Hengittävä

Valitse vapaasti koko sarjasta 2 tuotetta hintaan **€ 89** Säästö jopa **32%**

Malli 20218

Naisten tunika, lyhyet hihat ja V-pääntie. XS - 4XL

57,90 sis. Alv 24%

Turkoosi | Liila | Kirsikka | Navy-sininen | Vaalean sininen | Marine | Tumman harmaa

Musta | Turkoosi | Liila | Kirsikka | Navy-sininen | Vaalean sininen | Marine | Tumman harmaa | Valkoinen

Malli 20213

Naisten tunika. Vartalomyötäinen. XS - 4XL

57,90 sis. Alv 24%

Malli 96305

Naisten elastiset housut. Säädettävät kuminauhat vyötärössä ja lahkeissa. Musta, Valkoinen XXS/34 - 4XL/50

65,90 sis. Alv 24%

Stretch Sport

- Käytännöllistä stretch-laatua ja sporttisia malleja

Uusi sarja, jossa mukavuus, design ja suuri käyttömukavuus yhdistyvät samassa tuotteessa. 88% polyamid/12% elastaani

Tarjoukset ovat voimassa 30.09.18. asti. Tarjoushinnat koodilla SU3

Tilaa ilmainen esite ja tutustu koko mallistoon osoitteessamme

www.praxiswear.fi

Praxis-työvaatteet
Kataraistentie 7, 20740 Turku
puh 02-284 2886

YHTEIS YRITYS

SUOMALAISTA PALVELUA

Kauniala

Haemme palvelukseemme

LÄHIHOITAJIA

Sotainvalidien ja muiden ikäihmisten hoitoon, hoivaan ja kuntoutukseen erikoistuneessa Kaunialan Sairaalassa lähihoitajan laaja ja monipuolinen työnkuva sisältää mm. vastuun ja valtuudet päättää omassa tiimissä parhaista toimintatavoista asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin takaamiseksi, sekä laajat oikeudet lääkehoidon työtehtäviin. Työ tapahtuu 200 vuodepaikan sairaalan sisäisissä yksiköissä tai asiakkaan kotona.

Asiakaslähtöinen, kunnioittava ja toimintakykyä ylläpitävä työote näkyy toiminnassasi. Olet positiivinen, reilu ja kannustava tiimityöntekijä. Työskentelyssäsi näkyy suunnitelmallisuus ja aloitteellinen vastuunotto. Olet valmis kehittämään hoitotyötä ja näet arjen virikkeellisyyden tärkeänä osana sitä.

Tehtävässä edellytetään voimassa olevaa lääkehoitolupaa tai sen suorittamista koeajalla (6 kk), sekä tartuntatautilain (12227/2016) 48 §:n mukaista rokotussuojaa.

Työsuhteet ovat voimassa toistaiseksi ja työaikamuotona on jaksotyö. Työ alkaa välittömästi tai sopimuksen mukaan.

Tiedusteluihin vastaavat palveluvastaava Tuija Tiainen, p. 050 463 4547, palveluvastaava Irmeli Körgema. p. 050 523 5252 tai palveluvastaava Marjo Suutari, p. 050 574 6991.

Hakemukset sähköpostitse: etunimi.sukunimi@kauniala.fi
Tarjoamme motivoivan työympäristön veteraanihoivan ”lippulaivassa” sekä mahdollisuuden osoittaa kykysi itsenäisessä työssä hyvän porukan keskellä. Mahdollisuus myös työsuhdeasuntoon.

VARSINAIS-SUOMEN SAIRAANHOITOPIIRI

SuPer

LÄHI- JA PERUSHOITAJIEN ALUEELLINEN KOULUTUSPÄIVÄ

15.10.2018, Tyks, T-sairaala, Haartman-Sali

Ohjelma

8.30–9.00	Aamukahvi aulassa
9.00–9.15	Tervehdyspuhe, puheenjohtaja Silja Paavola, SuPer
9.15–9.30	Työnantajan tervehdys, henkilöstöjohtaja Katariina Similä, VSSHP
9.30–10.30	Saattohoito/Hoitotahto, apulaisoh Satu Nurmela, Karinakoti, Turku
10.30–11.15	Koetko myötätuntouupumusta? psykoterapeutti Florence Schmitt, VSSHP
11.15–12.30	Lounas
12.30–13.45	Ajankohtaista haavahoidosta, auktorisoitu haavahoitaja Maarit Ahtiala, VSSHP
13.45–14.30	Vajaaravitsemuksen hoito, apulaisoh Reetta Kiikeri, VSSHP
14.30–14.45	Iltapäiväkahvi aulassa
14.45–15.30	Seksuaalisuuden kohtaaminen hoitotyössä, sairaanhoitaja Mari Naaralainen, VSSHP
15.15–15.45	Päivän loppukevennys, kutsuvieras Bertta

Aulassa on tuote-esittelyä taukojen aikana.

Ilmoittautuminen: http://www.vsshp.fi/fi/ammattilaisille/taydennyskoulutus/Sivut/koulutuskalenteri.aspx linkin kautta. Koulutus on maksuton VSSHP:n, terveyskeskusten ja kuntien henkilöstölle. Muilta peritään 60 € osallistumismaksu.

Ilmoittautuminen 10.10.2018 mennessä. Paikkoja on rajoitetusti.

70 VUOTTA SuPer

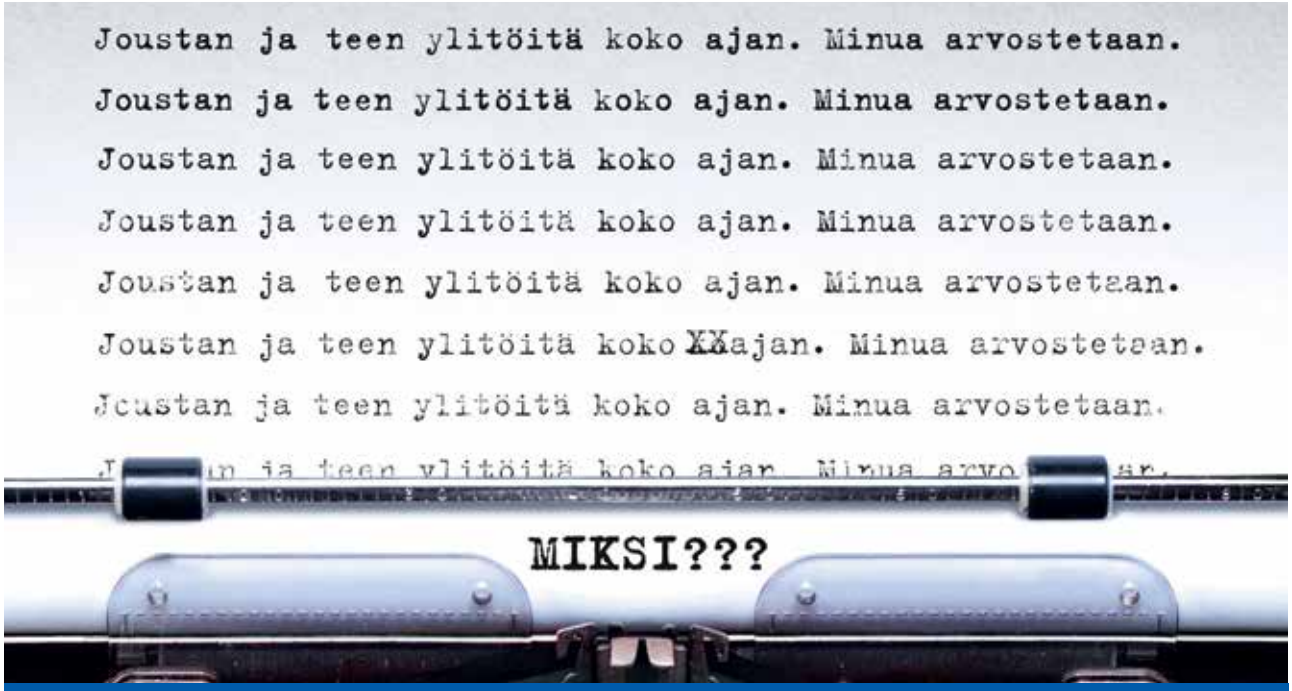
LÄHIHOITAJA-OPISKELIJA, LIITY SUPERIIN!

Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta:

- loistavat jäsenedut jäsenkortilla
- ammatillisen SuPer-lehden
- jäsenkalenterin
- hyvät vakuutukset vapaalle ja töihin
- työttömyyskassan jäsenyyden
- liiton toimiston, SuPer-Opon, yhdysjäsenen ja luottamusmiehen tuen ja avun

Lue lisää jäseneduista ja ja liity SuPeriin www.superliitto.fi tai skannaa koodi:

www.superliitto.fi **superliitto**



Teen työaikani – tarvitsen vapaani

Ylityö on poikkeustilanne ja harmaa ylityö hyväksikäyttöä.
Pidetään yhdessä kiinni oikeuksistamme.
superliitto.fi/tarvitsenvapaani

SuPer

Suosittele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia

...ja tuo uusi jäsen mukaan syksyn sateillakin piristävään ja aktiiviseen SuPer-yhteisöön.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:
www.superliitto.fi > Jäsenyys > Suosittele SuPeria
tai skannaa koodi.

70 VUOTTA SuPer

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Viiala-Kylmäkosken ammattiosasto 646 vietti mukavan kesäpäivän Viialassa Mantereen tilalla. Ohjelmassa oli työhyvinvointivalmennus ja naurujooga Hannemari Pulkkisen ohjauksella. Ohjelmassa oli myös savusaunomista, uintia, syömistä ja kilisteltiin kuohuvaa 70-vuotiaan SuPerin kunniaksi. Mukava päivä jatkui yön pikku-tunneille asti.

SARI PELTOMÄKI

Perushoitajat tapasivat

PH3-93 Mikkeli. Tapasimme jälleen, onhan valmistumisestamme nyt jo 25 vuotta. Elokuiseen iltaan eivät kaikki ilmoittautuneet päässeet mukaan. Kuvassa Maarit, Anne, Inka ja Aila sekä opettajamme Merja Tullinen. Olisi mukava saada tietää, mitä teille muillekin kuuluu, joten tapaamisiin seuraavaan kertaan. Yhteydenotot: inka.svahn@gmail.com.

INKA SVAHN

Ryhmä 55 valmistui Hämeenlinnan sairaanhoito-oppilaitoksesta 30.5.1978 eli 40 vuotta sitten. Kolme sisarta kokoontui miehineen Aulangolla 2. kesäkuuta. Muisteloissa olivat mukana Anna Maria Eerola, Tanja Laurila ja Hanna Väinölä (os. Nissi).

TANJA LAURILA

Kutsu

- **ILOMANTSIN AO 507** viettää 40-vuotisjuhlaa 23.9. klo 15 Parppeinpirtillä. Tervetuloa kaikki ao:n jäsenet. Ilmoittaudu 9. syyskuuta mennessä txt 046 560 9114. Hallitus.

Päijät-Hämeen Keskussairaalan ammattiosasto ja henkilökunta lähettivät lämpimin, mutta kaihoisin mielin eläkepolulle kaksi perushoidon vankkaa ja rautaista ammattilaista. Molemmat ovat tehneet 42 vuoden uran keskussairaalassa.

SuPer-aktiivi ja ensihoidon puolella koko työuransa tehnyt Eija Pykälä juhli yhdessä päivystysosaston työkavereiden ja superilaisten ystävien kanssa 11.7.2018. Ammattiosasto muisti Eijaa SuPerin hopeisella ansiomerkillä ansiokkaasta toiminnasta luottamus- ja järjestötehtävissä. Ansiomerkin ojensi Sanna Leino.

Sisätautiosasto 33/34:n luottopakki ja koko uransa siellä työskennellyt perushoitaja Eija Liikaluoma juhli eläköitymistään työkavereiden ja ammattiosaston hallituksen jäsenten kanssa 12.7.2018. Kuvassa Liikaluoman kanssa poseeraa Tarja Aatonen.

Haluamme lähettää heidät eläkkeelle näillä sanoilla:

Sinä työpaikan oven nyt suljet,
uuteen mahdollisuuteen kuljet.
Vaikka meillä on haikeaa,
on sinulle päivä suuri,
eläkkeelle pääset juuri.

AO 405

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen termosmukien voittajat elokuussa olivat Anne-Mai Helsingistä, Marika Alajärveltä ja Elena Jyväskylästä. Onnittelut!

Mitä ottaisin mukaan vanhainkotiin?

Jos joudun tai pääsen vanhainkotiin, laukkuun laittaisin villasukat, konjakkipullon, valokuvia perheestä, lapsenlapsistani ja harrastuksistani sekä kuvakirjan matkoiltani, joista olisi mukava keskustella jonkun kanssa. Laitetaanhan laukku valmiiksi silloinkin, kun menee synnyttämään. Tämä on ajankohtainen asia monelle iäkkäälle, kun kotona ei enää pärjää.

PAULA WIRÉN

Kiitos työkavereille muistamisesta merkkipäivän johdosta!

MARJA VILPPOLA

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 17.9. mennessä osoitteeseen:
super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

RISTIKKORATKAISU 8/2018

I	S	I	S		O	A	S	I	S		I	K	E	A T
M	U	S	T	I	K	K	A	P	I	I	R	A	K	K A
M	U	K	A		T	A	L	A	S		L	I	I	T U
O	S	U	A		A	S	A	N	A		A	N	N	I N
	S		T	H	A	I		A	R	I	N		U	O
T	A	I	T	A	V	A	T			I	T	U	S	E T
I		R	I	K	I		I	T	A	R	I	N		L
E	S	I	N	E		K	I	E	R	O		H	O	K U
R	U	N	E		S	O	T	K	A		O	O	D	I T
A	L	A	N	G	O	T		O	L	A	S		A	R
	A		E	L	I	Ö		I	H	A	S	T	U	A
O	V	A	A	L	I		R	A	A	T	T	I		R
K	A	R	V	A	S		I	S	T	O		P	I	H A
S	A	M	A		T	E	N	U		J	U	U	R	E S
A		O	R	H	I		Ä	M	M	Ä		L	I	A T
S	A	T	A		T	U	T	A		Ä	K	I	S	T I

A R V U A I M H G E

Elokuun ristikkokisan voitti Tuukka Kuopiosta. Lämpimät onnittelut!

koonnut Elina Kujala

Lapsi kysyy kuolemasta

Kati Keskihannulle ei annettu kovin paljon elinaikaa. Hän vietti lapsena vuosia sairaalassa yleisoireisen reuman takia, eikä ennuste ollut hyvä. Onneksi kävi toisin. Keho kesti kovan lääkityksen ja Keskihannu parani. Hänestä tuli teatteri-ilmaisun ohjaaja, taitelija ja sairaalaklovni, joka omassa työssään käsittelee lapsen sairastumista, kuolemanpelkoa ja kuolemista.

Keskihannun sooloesitys Kirjeitä kuolemalle antaa äänen pikkutytölle, joka kirjoittaa kirjeitä keksimälleen Kuolema-hahmolle. Hänen esittämänsä kysymykset ovat todellisia. Näytelmän aihe on koskettava, mutta yleisölle esitys on voimaannuttava. Vaikka teemana on lapsi ja kuoleminen, pelko ei hallitse. Se on paikka suorille kysymyksille ja erilaisille kuolemankäsityksille.

Kiertävä esitys on tarkoitettu puheeksiottamisen välineeksi esimerkiksi pitkäaikaissairaan lapsen perheiden läheisille tai avuksi koululuokkaan, jonka oppilas on hiljattain kuollut. Esitykseen kuuluu myös taidetyöpaja, jonka Keskihannu ohjaa yhdessä lapsen suruprosesseihin erikoistuneen toimintaterapeutin tai kriisityöntekijän kanssa.

Kirjeitä kuolemalle esitetään syyskuussa Turussa, Porissa, Helsingissä, Jyväskylässä, Kuopiossa ja Tampereella. Kiertueen lipputulot ohjataan Sylva ry:n Kultanauha-kampanjalle, jonka tavoitteena on lisätä tietoutta lasten syövistä, niiden hoidoista ja siitä, kuinka syöpää sairastavien lasten perheitä voi tukea. ■

Käpy-tyttö kirjoittaa kirjeitä Kuolemalle. Näytelmä on suunnattu erityisesti hoitajille, lääkäreille ja pitkäaikaissairaiden lasten perheille ja läheisille.

Kirjauutuudet

TOINEN ELÄMÄNI
VEERA LUOMA-AHO JA KAISA KAUPPILA
LIKE 2018

Kun julkisuudessa puhutaan naisista ja viinasta, puhutaan yleensä kahdesta äärilaidasta: päihdeäitien pakkohoidosta tai tyttöjen illasta parilla drinksulla.

Naisten alkoholismista puhutaan harvoin. Naisten alkoholismi on näkymättömämpää kuin miesten alkoholismi, ja siihen liittyy erityistä häpeää ja leimaamista, jotka voivat tehdä hoitoon hakeutumisesta vaikeaa.

Toimittaja Veera Luoma-aho ja valokuvaaja Kaisa Kauppila ovat yhdessä taltioineet kansien väliin kahdeksan naisen tarinat alkoholismista ja siitä selviytymisestä. Lähtökohdat ja ihmiset ovat erilaisia, mutta kokemuksissa on paljon samaa. Jos oma tai läheisen alkoholinkäyttö on ongelma, kirja rohkaisee hakemaan apua. Päihdetyötä tekeville hoitajille se tarjoaa kokemusasiantuntijoiden vahvan näkökulman. ■

Vuoden 2003 SuPer-Frendeissä pääsi tutustumaan toisiin nuoriin superilaisiin Halavatun Pappojen mopohärdellissä.

SUPERLIITTO 70 VUOTTA

EKSTRAKIVALLA KANNUSTETAAN NUORIA MUKAAN TOIMINTAAN

TEKSTI MARJO SAJANTOLA KUVA KIMMO KAISTO

SuPerin nuorille 18–35-vuotiaille jäsenilleen tarjoamat tilaisuudet tutustua muihin superilaisiin ja innostua liiton toiminnasta enemmänkin ovat olleet vuosien myötä vähän eri nimisiä: SuPer-seikkailu, SuPer-Frendit, SuPer-Nuoret, Sukella SuPeriin ja Nuoret Lähihoitajat Laineilla. Alun alle kolmekymppinen kohderyhmä korotettiin 35-vuoteen, koska superilaiset ovat ikinuoria.

Uutta potkua saatiin nuorten toimintaan, kun vuonna 2005 perustettiin valtakunnallinen SuNu-työryhmä. Sen tavoite on kannustaa nuoria superilaisia mukaan toimintaan, jota se järjestää yhdessä liiton työntekijän ja paikallisten aktiivien kanssa. Samalla halutaan lisätä työelämätietoutta ja ylläpitää superilaista me-henkeä. SuNut pyrkivät omalla esimerkillään vahvistamaan nuorten kollegojen ammatti-identiteettiä. Lisäksi nuoret voivat kertoa ajatuksistaan liitolle oman alueellisen SuNun kautta. SuNu-työryhmäläiset toimivat aktiivisesti myös omalla alueellaan. He auttavat ammattiosastoja järjestämään erityisesti nuorille jäsenille suunnattua toimintaa. SuNut ovat alueensa kaikkien ammattiosastojen käytettävissä.

Tänä vuonna SuPerin 70-vuotisjuhlan kunniaksi SuNut haastoivat kaikki SuPerin ammattiosastot järjestämään nuorille suunnattua tapahtumaa SuPer-Nuorten viikolla maaliskuussa. ■

Markku Pirttimaan kuvia ja kertomuksia

SIENESSÄ

Sieni on metsän antimista siitä jännä, että toiset ovat siihen hulluna ja toiset eivät syö sitä millään. Eivät ole koskaan maistaneetkaan. Tokihan se on historian katovuosina ollut hätäravintoa ja maine on ikävä kyllä sellaisena jatkunut. Kuitenkin sienikeitot, salaatit ja kastikkeet ovat helppoja valmistaa ja vetävät kyynisimmänkin nirsoilijan suun messingille.

Sienestysharrastus täytyy vain aloittaa. Herkullisimmat perussienet ovat myös helpoimpia tunnistettavia. Kukaan ei opi kaikkia tuhansia sienilajeja syksyssä, eikä tarvitsekaan. Turvallisista ja helpoimmin tunnistettavista herkkutateista ja keltavahveroista eli kantarelleista on hyvä lähteä liikkeelle. Niiden kohdalla ei voi juurikaan erehtyä ja ne ovat maukkaimpia sieniämme. Sellaisenaan paistinpannuun ja leivänkulmalle. En äkkiä keksi yhtä hyvää ja halpaa ruokaa.

Taitojen sitten kehittyessä on suukin alkanut napsua siihen malliin, että uusia tuttavuuksia on löydettävä. Ensimmäisten suppilovahveroiden ilmestyttyä meidän leveyspiireillemme, kaivelimme sienikirjan esille. Voisiko tuo olla... ja olihan se. Palasimme takaisin löytöpaikalle ja sitähän kasvoi valtoimenaan. Silmä ei ollut tottunut sitä etsimään. Suppari ja kantarelli ovat myös helppoja kuivatettavia. Käsin revittynä pitkiksi syiksi ne kuivuvat parissa päivässä ritilällä vaikka jääkaapin päällä.

Ryöpättävistä eli keitettävistä sienistä kuten rouskuista saa erittäin maukkaita salaatteja. Keväinen korvasienikeitto on monen sienestäjän suuri herkku. Myrkyllisyytensä vuoksi korvasieni on kuitenkin ryöpättävä useaan kertaan. Pelkästään avoin korvasienikori auton istuimella voi saada aikaan pahoinvointia. Korvasienet tuleekin keittää ja huuhdella useaan kertaan hyvin tuuletetussa paikassa. Varminta onkin niiden käsittelyssä ottaa mukaan joku, joka sen varmasti osaa.

Syksyntuoksuinen metsä on muutakin kuin talven varalle poimittavia upeita ja terveellisiä sieniä. Se on monipuolista liikuntaa ja mielenvirkeyttä. Talvella sienipurkkeja avatessa voi sulkea silmänsä ja nuuhkaista syksyisiä muistoja. Herkullisia sellaisia. ■

WWW.PIRTTIMAA.FI

P.S.

KONTIOLAHDEN AMMATTIOSASTO

SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN PUHEENJOHTAJAT ERI PUOLILTA MAATA KOMMENTOIVAT LEHDEN AIHEITA.

HYVÄÄ LIITTOA EI JÄTETÄ!

Kuinka usein olet käynyt liiton järjestämissä koulutuksissa? ▶ s. 4

Viimeisen puolentoista vuoden aikana lähes kuukausittain aloitettuani opona ja puheenjohtajana. Erittäin hyvin järjestettyjä ja tärkeää asiaa, josta on hyötyä elämässä muutenkin.

Terveisesi Silja Paavolalle? ▶ s. 7

Hienoa, että jaksat pitää superilaisten asiaa esillä ja uskallat ottaa kantaa asioihin. Kaikki kannanotot eivät johda konkreettisiin toimiin, mutta niiden avulla meitä ei unohdeta.

Onko nostotekniikoiden ja muun työergonomian oppiminen ollut vaikeaa? ▶ s. 29

Minulle kyllä. Jo opiskeluaikana ergonomia oli yksi vaikeimmista aiheista opinnoissa. Uutta tietoa tulee koko ajan, joten hoitotyötä tekevien olisi hyvä päästä kouluttautumaan säännöllisesti.

Tekevätkö nuoret hoitotyötä eri tavalla kuin kokeneet konkarit? ▶ s. 40

Yleisesti ottaen tekevät, mutta toisaalta persoona merkitsee mielestäni enemmän kuin ikä.

Millaisia juttuja luet SuPer-lehdestä mieluiten? ▶ s. 55

Hoitotyöstä kertovia juttuja on mukava lukea. Toisaalta edunvalvontaan ja yleiseen päätöksentekoon liittyvät asiat kiinnostavat.

Mitä opittavaa meillä vielä olisi entisajan hoitotyöstä? ▶ s. 73

Ei katsota taaksepäin. On hyvä, että hoitotyö kehittyy, joten otetaan oppia uudesta ja uusilta hoitajilta avoimin mielin.

Mitä Joensuun suunnalle on kuulunut tänä kesänä? ▶ s. 75

Niin Joensuussa kuin Kontiolahdella puhututtaa Siun sote. Vaikka maakunta- ja sote-uudistus siirtyy ja siirtyy, ei tällä alueella ole enää paluuta kunnallisiin palveluihin, vaan kuntayhtymä tulee joka tapauksessa jatkamaan.

Vaikka Virpi Kettunen ei enää tee hoitotyötä, hän on aktiivinen superilainen ja toimii Kontiolahden ammattiosaston puheenjohtajana.

– Toimin myös sivutoimisena jalkojenhoitajana. SuPer antaa hyvät jäsenedut yrittäjälle. Minulla ei ole ollut mitään syytä vaihtaa liittoa, olenhan edelleen myös lähihoitaja koulutukseltani.

Päätyönään Kettunen toimii Kontiolahden kunnan työllisyyskoordinaattorina. Hän valmistui lähihoitajaksi vuonna 1995 ja on tehnyt alan töitä 12 vuoden ajan. Hänellä on myös sosionomin koulutus.

– Lähihoitajan taustasta on ollut hyötyä erityisesti työkykyasioissa, ja olen opiskellut työn ohella myös työkykykoordinaattoriksi.

Kontiolahden ammattiosastossa on 140 jäsentä.

Virpi Kettunen toivoo, että SuPer järjestäisi sopivaa koulutusta myös jatko-opiskelun käyneille liiton jäsenille.

– Tänä vuonna jäsenten toiveita on kartoitettu. Toiveiden pohjalta on järjestetty yhteisöllistä toimintaa ja koulutuksia on suunnitteilla. Toiminta on silti mielestäni hiljaista, vaikka kevät- ja syyskokouksiin osallistuukin mukavasti porukkaa.

– Edunvalvonta-asioita on ollut vähän, sillä suurin osa jäsenistä työskentelee Siun sotessa, jossa on hyvät luottamusmiehet, joiden puoleen kääntyä. Kuntatyöntekijöiltä puuttuu luottamusmies ja tavoitteena on syksyn vaaleissa saada sellainen valittua.

Kettusen mukaan etenkin Siun soten työntekijät ovat olleet kovilla, kun kuntayhtymä on aloittanut toimintansa. Suuressa organisaatiossa esimiestyö karkaa kauas hoitotyöstä. Säästöt ja sijaiskiellot ovat aiheuttaneet sen, että Siun sotesta ei ole kuulunut positiivista palautetta puheenjohtajan korviin.

– Päättäjät, perehtykää suorittavan tason työhön, päätöksiä ei saisi tehdä kuulopuheiden perusteella. ■

JUKKA JÄRVELÄ

SUPERIN TOIMISTO
Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihde 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- puheenjohtajan sihteeri Sari Äikäs p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO
- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Paula Soivio p. 09 2727 9156
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- koulutuskoordinaattori Saila Paavola p. 09 2727 9198
- sihteeri Jaana Tolvanen p. 09 2727 9206

VIESTINTÄ
- esimies toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:
- päätoimittaja Leena Lindroos p. 09 2727 9174
- taittava toimittaja Jukka Järvelä p. 09 2727 9178
- toimittaja Henriikka Hakkala p. 09 2727 9193
- toimittaja Elina Kujala p. 2727 9219
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:
- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Merja Suomalainen p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ
- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

TIETOHALLINTA
- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA
- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma–pe klo 9–13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Merja Hyvärinen p. 09 2727 9166
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:
- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma–pe klo 9–13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Kirsi Kemppi p. 09 2727 9239
- järjestöasiantuntija Tiina Eteläaho p. 09 2727 9134
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO
- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Tuija Stenroos p. 09 2727 9214
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT
- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma–pe klo 9–13
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Panttila p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsensihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Ronja Melanko, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Paula Wirén

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA
- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12–15
- telefax 09 278 6531
- johtaja Stefan Högnabba 09 2727 9310

SUPER

SUPER MYÖS INTERNETISSÄ: WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

VAR STOLT ÖVER DITT YRKE

Jag läser vad som skrivs och diskuteras i sociala medier. Jag menar då sådant som gäller förbundets verksamhet eller overksamhet. Den stora mängden inlägg visar att medlemmarna och också andra är intresserade av vad SuPer gör. Det är bra.

Förbundet har många olika kanaler att informera om vad vi gör och varför när vi driver medlemmarnas intressen. Det har funnits utmaningar under de senaste åren. Som tur har förbundet många medlemmar som själva inser värdet av sitt arbete. Den första segern nås när en yrkesmänniska sätter värde på sitt eget arbete och sitt förbund och är stolt över dem. Förut hette det att en hjälpsköterska ska vara ödmjuk, noga och oklanderlig. Nu ska en SuPer-medlem vara kunnig, modig och stolt över sitt yrke.

Vårdreformen kräver fortfarande mycket tid. Den är en amöba med tentakler överallt. Därför har vi gjort enkäter bland medlemmar i olika sektorer. Det är ni som står för de goda och de dåliga nyheterna. Många frågar varför ingenting händer trots att man vet var det brister. Orsaken är helt enkelt feniciernas uppfinning, pengar. Pengar finns, men en politisk evighetsfråga är vart de styrs. Alla beslutsfattare är eniga om att välfärdstjänsterna ska vara tillgängliga för alla. Där tar enigheten slut. Och förbundets mångsidiga intressebevakning börjar. Hit hör löner, arbetsvillkor, arbetsförhållanden och utbildning. Arbetet görs via arbetsgrupper, möten, skriverier, seminarier, ställningstaganden och åsikter. Det här är annat än medlemmarnas arbete, som ju ändå är utgångspunkten. Jag kan beskriva arbetet inom förbundet som en slags kamp för att få beslutsfattarna att fatta hur mycket samhället vinner på fungerande välfärdstjänster.

I intressebevakningen ingår också kampanjer, exempelvis den aktuella Jag har min arbetstid – jag behöver min fritid. Under den förra förhandlingsomgången, när ingenting gick framåt, bad vi medlemmarna endast göra arbete enligt den planerade listan. Bara det som de förbundit sig till i arbetsavtalet. Då insåg man att vården och fostran inte fungerar utan övertidsarbete och turbyten. SuPer har länge krävt mer personal.

Under den pågående kampanjen är det tillåtet att arbeta övertid. Arbetstagaren ska samtycka till övertiden och få betalt för den. Timme för timme på samma lista räcker inte. Problemet är detsamma överallt och vi hoppas att du vågar kräva betalt för övertiden. Arbetet kräver yrkeskunskap, som fås av utbildning. Eftersom landets regering beslutade att alltmer utbildning kan flyttas till arbetsplatserna, måste det också finnas lärare där och handledarna ska få utbildning. Var alltså stolt över ditt yrke och kräv att få ordentlig utbildning. Som en god arbetsplatshandledare kan du undervisa i kommunikation, nya arbetssätt och -kulturer.

Vi kan också fortfarande kräva att få göra arbete som motsvarar vår utbildning och kunnande, utan att någon förbjuder det grundlöst. Oanvända kunskaper är dyra och frustrerande. ■

Silja

EN SUPER-MEDLEM SKÖTER DEN UPPGIFT SAMHÄLLET GETT OCH ÄR MEDVETEN OM KLIENTERNAS OCH PATIENTERNAS RÄTTIGHETER OCH DEN LAGSTIFTNING SOM GÄLLER.

LEDARE

VI SVARAR PÅ ROPET

I SuPer-tidningens senaste läsarundersökning framfördes ett önskemål om mera material om sjukdomar och deras behandling i tidningen. Det här temat stod högst på önskelistan särskilt i de unga medlemmarnas svar. Vi har tagit önskemålen på allvar. Vi publicerar för närvarande tre serier som fokuserar på sjukdomar och rutiner inom vårdarbetet. Perushoidon tietoiskut, infosnuttar om primärvård, startade i årets första nummer och fortsätter till årets slut. I infosnuttarna repeterar vi i koncentrerad form det väsentliga om respektive tema under tre kärnfrågor: vad är det fråga om, vad nytt kan man berätta om temat och vad bör man komma ihåg. I det här numret fokuserar vi på motion. Serierna Tue mielenterveyttä (Stöd din psykiska hälsa) och Hoitajan huoltokirja (Servicebok för vårdare) startade båda i nummer 2/18. Serviceboken har redan publicerats i sin helhet. Serien om psykisk hälsa fortsätter till oktober och i det här avsnittet talar vi om drogberoende.

Den nyaste satsningen börjar i detta nummer på sidan 32: I serien Maha ja suolisto (Magen och tarmarna) presenterar vi de viktigaste sjukdomarna i magtrakten som påverkar välmåendet samt rekommendationer för behandling av dem. Serien består av fem delar. Där berättar vi om symtom och ger tillförlitliga och praktiska vårdanvisningar.

Serierna är upplagda så att texterna kan användas som stöd för minnet också efter publiceringen. På adressen www.superlehti.fi/aineistot kan du nu läsa och ladda ner tre artikelserier, sammanställda i e-bokform, som har publicerats i den tryckta tidningen. Och när de pågående serierna är klara sammanställs de också till publikationer och flyttas permanent till webben.

Det här numret delas också ut till de nya närvårdarstuderandena, som får bekanta sig med tidningen. Vi tar gärna emot respons av dem liksom av alla de övriga läsarna och idéer om hur vi kan utveckla tidningen vidare både i tryckt form och på webben. ■

leena.lindroos@superliitto.fi

INGIMAGE

Så här tar du kontakt elektroniskt med förbundet

Bifoga ditt medlemsnummer i meddelandet

För att göra servicen snabbare ska du helst bifoga exempelvis medlemsnumret i ditt meddelande när du kontaktar förbundet. Medlemsnumret finns på ditt medlemskort.

SuPer har nu så många medlemmar att det finns vissa med samma namn. Dessutom leder enbart e-postadressen inte alltid till rätt mottagare. Därför är det bäst att bifoga en personuppgift. Undvik ändå att använda personbeteckningen.

Kolla skräpposten i din e-post

Om du har skickat e-post till förbundet skickas svarsmeddelandet i regel i krypterad form. Det här kan göra att svaret går till din skräppostlåda. Kolla alltså också inkommande post bland skräpposten.

Kom ihåg säkerheten – skicka ditt meddelande med krypterad kontakt via webbplatsen https://securemail.superliitto.fi/

Gällande och fungerande e-postadress

SuPer informerar i första hand per e-post. Se till att du har en gällande och fungerande personlig e-postadress i dina registeruppgifter.

I den nya elektroniska medlemstjänsten, som tas i bruk under hösten, kan du också bara logga in med en e-postadress som fungerar, är personlig och finns bland dina registeruppgifter. ■

DET FINNS OCKSÅ ETT FUNGERANDE ALTERNATIV FÖR VÅRDREFORMEN

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Stupar vårdreformen på startlinjen? Om det går så, lönar det sig att genomföra reformen utifrån samkommunmodellen. Det är ett kostnadseffektivare och bättre fungerande alternativ än landskapsmodellen, säger SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

Lagförslaget om vårdreformen behandlas som bäst i social- och hälsovårdsutskottet. Utskottet bör bli klart med sitt arbete i september för att förslagen ska kunna ges till grundlagsutskottet och riksdagen.

– I offentligheten fäktas man nu om huruvida tiden tar slut och om lagförslaget med ändringar hinner bli klart för omröstning i riksdagen. Alla lagar som hör samman med reformen är ännu inte hos riksdagen. Den viktigaste torde vara lagen om klientavgifter, som är på remiss, påpekar SuPers utvecklingsdirektör Jussi Salo.

Enligt honom måste riksdagsledamöterna i vilket fall som helst fatta beslut om reformen på basis av bristfälliga uppgifter. Riksdagen bör rösta om hela lagpaketet innan årets slut för att det ska finnas tillräckligt med tid att förbereda landskapsvalen efter att lagen trätt i kraft.

– Oppositionspartierna har redan meddelat att de inte godkänner den vårdmodell som nu planeras. De övriga politiska beslutsfattarna bör också erkänna att det inte lönar sig att sträva efter något om vilket vi inte har garantier att fungerar.

SAMKOMMUNMODELLEN EN LÖSNING PÅ PROBLEMEN

SuPer har redan en längre tid föreslagit en alternativ modell för vårdreformen. Ett enkelt och fungerande alternativ är att producera social- och hälsovårdsservice utifrån samkommuner av landskapsstorlek. Motsvarande lösning används redan inom den specialiserade sjukvården.

– I en global jämförelse ligger den finländska specialiserade sjukvården till sin kvalitet och sina kostnader i täten. Servicen har koncentrerats till större enheter, där en kunnig och engagerad personal jobbar, säger Salo.

Enligt honom avviker samkommunmodellen mycket från landskapsmodellen. Samkommunmodellen skulle gälla enbart social- och hälsovård, medan landskapsmodellen också omfattar andra statliga och kommunala funktioner.

– Dessutom skulle varje kommun i vårdsamkommuner av landskapsstorlek ha representation i det högsta beslutsfattande organet, fullmäktige. En sådan samkommunmodell strider inte mot grundlagen.

Landskapsmodellen har fått kritik särskilt av de större städerna, som vill ordna sin service självständigt. Salo påpekar att man kan ge städer med över 200 000 invånare rätt att själv ordna primärvård och socialvård.

– I dessa ordnas specialiserad sjukvård redan enligt en samkommunmodell och varje kommun måste höra till en samkommun. Mindre kommuner kunde ordna all social- och hälsovård utifrån samkommuner.

GE TYGLARNA TILL DEN OFFENTLIGA SEKTORN

Salo påpekar att den offentliga sektorn håller tyglarna i samkommunmodellen och beslutar om vilka tjänster företagen kan producera.

– Den här modellen vore den tryggaste för såväl klienterna och personalen som skattebetalarna. En samkommun har möjlighet att bygga upp sitt eget servicenät på ett förnuftigt sätt. Dessutom kan den vid behov utnyttja privata serviceproducenter.

På sommaren meddelade Pihlajalinna att företaget drar sig ur experimentet med valfrihet i Jyväskylä eftersom verksamheten var olönsam.

– Den här piloten visade att valfriheten enligt det nuvarande förslaget inte fungerar. Ett företag har som mål att göra vinst, och det är inte lönsamt att sköta svårt sjuka som behöver mycket tjänster.

Enligt Salo är det möjligt att öka valfriheten bland annat genom att utveckla systemet med servicesedlar.

– Redan nu möjliggör lagstiftningen en stor valfrihet för klienter som använder vårdtjänster. Klienterna kan exempelvis besluta om hälsostation eller ansöka om FPA-ersättning ifall de använder privat service.

– Om partierna visar grönt ljus för samkommunmodellen nu på hösten har vi en färdig och fungerande vårdmodell senast 2021. Lagstiftningen för det här finns också redan till stor del, konstaterar Salo. ■

Ett obehörighetsavdrag har felaktigt synts i mångas löner

TUSENTALS SUPER-MEDLEMMAR HAR BETALATS FÖR LITE

TEXT SONJA KÄHKÖNEN

Man kan inte sänka lönerna bara på grund av liten arbetserfarenhet eller otillräcklig utbildning.

Felaktiga obehörighetsavdrag har gjorts från upp till tusentals SuPer-medlemmars löner. Hittills har närmare 200 SuPer-medlemmar kontaktat förbundet på grund av felaktiga lönesänkningar.

– Vi känner ännu inte till alla fall och en del av fallen sköts av de lokala förtroendemännen, berättar SuPers avtalsexpert Teemu Hiilinen.

Enligt honom har nya arbetsavtal fortfarande ingåtts med felaktiga obehörighetsavdrag trots att den här frågan har varit mycket på tapeten i medierna.

SAMMA LÖN SKA BETALAS FÖR SAMMA ARBETE

Obehörighetsavdragen är en kvarleva från tiden före 2012, då man inom det kommunala kunde dra av på lönen på basis av bristfällig utbildning. I kollektivavtalen för kommunsektorn 2012 gjordes emellertid en ändring, enligt vilken man ska betala samma lön för samma arbete oberoende av saknad utbildning.

– Om exempelvis en studerande anställs i närvårdaruppgifter ska den studerande i princip betalas närvårdarlön. Man kan inte göra avdrag på grund av att personen har en otillräcklig utbildning eller alltför lite arbetserfarenhet, säger Hiilinen.

Enligt kollektivavtalet kan man betala lägre lön endast på basis av en bedömning av hur krävande arbetet är. Det innebär att kommunen fastställer kravnivåer för arbetet, där arbetsbeskrivningarna för en obehörig och en behörig arbetstagare klart avviker från varandra.

– Det räcker inte att arbetsbeskrivningen skiljer sig enbart på pappret. Ar-

Olika lön för samma arbete

Som vikarie inom en kommunal dagvårdsenhet fick Katja Tuomi full barnskötarlön. När hon ett par år senare började på nytt på samma plats hade läget förändrats.

– När jag skrev under arbetsavtalet konstaterade chefen att enligt de nya riktlinjerna görs ett obehörighetsavdrag från min lön. Det här gällde alla som inte i sina studier hade avlagt kunskapsområdet fostran och vård av barn och unga. Jag hade själv studerat sjukvård och omsorg.

OBEHÖRIGHETSAVDRAGET VÄCKTE FÖRUNDRAN

Under två och ett halvt år gjordes ett obehörighetsavdrag på fem procent från hennes lön.

– Jag gjorde ju ändå samma arbete som de barnskötare som fick full lön. Jag kunde väl inte inför vissa arbetsuppgifter bara lyfta händerna i luften och konstatera att de inte hör till mig.

JALI TUOMI

Katja Tuomi fick ersättning för två och ett halvt år.

GÖR SÅ HÄR OM DU MISSTÄNKER OBEHÖRIGHETSAVDRAG

1. Du kan kolla ett eventuellt omnämnande av obehörighetsavdrag på två ställen; arbetsavtalet och löneutdraget.
2. Ifall ett omnämnande finns ska du kolla om avdraget har gjorts på rätta grunder.
3. Ta i första hand kontakt med ditt områdes huvudförtroendeman, som känner till arbetsgivarnas praxis i ditt område. Ifall din anställning inte längre är i kraft ska du kontakta SuPers intressebevakning.
4. Uppgifterna i ett gällande arbetsavtal kan kontrolleras retroaktivt för de fem senaste åren. Om anställningen har avslutats kan uppgifterna kontrolleras två år tillbaka.
5. När du ansöker retroaktivt om ersättning för ett grundlöst obehörighetsavdrag kan du använda en blankett till hjälp som kan laddas ned från adressen www.superliitto.fi. Fyll i blanketten och ge den till din chef.

betsuppgifterna måste också skilja sig i praktiken.

INITIATIVKRAFT FÖRUTSÄTTS AV ARBETSTAGARNA

Enligt Teemu Hiilinen har de felaktiga obehörighetsavdragen skurit ned arbetstagarnas löner med 100–150 euro per månad. När anställningen har pågått en längre tid har den anställda kunnat samla ett tillgodohavande på tusentals euro.

Enligt SuPers beräkningar kan kommunerna drabbas av en räkning på upp till 20 miljoner euro för felaktiga lönesänkningar.

– De kommunala arbetsgivarna har gett klara anvisningar till kommunerna om att saken måste rättas till. En stor del av kommunerna väntar ändå på att de anställda ska kontrollera sina löner, påpekar Hiilinen. ■

Senare började Tuomi avlägga kunskapsområdet fostran och vård av barn och unga genom läroavtal. Det var en förutsättning för att få ett ordinarie jobb.

– Jag blev klar med studierna i december förra året och från början av året fick jag full lön.

På våren såg Katja tidningen Talentia i kafferummet på arbetsplatsen. Den var först om att publicera en nyhet om obehörighetsavdragen. I takt med synligheten i medierna som följde på tidningsartikeln avslöjades omfattningen av de felaktiga lönesänkningarna. Nyheten väckte också Katja.

– Jag hade redan tidigare undrat hur man kan sänka lönen på grund av att en viss utbildning saknas. Jag kontaktade SuPers intressebevakning, där saken togs om hand.

Tuomi fick slutligen ersättning för de två och ett halvt åren. Efter skatt fick hon 2 500 euro i handen.

– En barnskötares lön är ju inte så stor – fem procent bort från lönen är mycket.

Tuomi uppträdde i A-studio i augusti när obehörighetsavdragen behandlades. Hon funderade länge på att stiga fram, för hon ville inte hamna i dåligt ljus.

– Det är emellertid fråga om att driva den egna yrkeskårens rättigheter, och ingen anklagas personligen. Den här frågan berör säkert många och jag är glad om jag med mitt exempel kan uppmuntra andra att ingripa i motsvarande situationer.

Katja har en ordinarie anställning alltjämt hos samma arbetsgivare.

– Jag har ingenting emot mitt arbete eller min arbetsgivare. Jag trivs riktigt bra i mitt arbete. ■

SuPers nya elektroniska medlemstjänster är i bruk!

SuPers nya medlemsservicesystem har tagits i bruk. Tjänsterna för medlemmar heter Oma SuPer, Aktiivin SuPer och SuPer Tilaisuudet. För att kunna ta de nya tjänsterna i bruk måste varje medlem registrera sig som användare i tjänsten. Läs instruktionerna på finska på webbplatsen www.superliitto.fi > super-info > kirjautuminen oma super -palveluun. De nya tjänsterna förbättrar medlemsservicen och datasäkerheten och kan svara på medlemmarnas, den lokala intressebevakningens och förbundets kommande behov också i framtiden. Varje medlems egna person- och medlemsuppgifter finns på Oma SuPer. En aktivistmedlem hittar massor med viktig information i tjänsten Aktiivin SuPer. Anmälan till utbildningar och evenemang sker i tjänsten SuPer Tilaisuudet.

SuPer

Majoriteten av alla i arbetsför ålder sover ganska bra

Över 70 procent av alla finländare i arbetsför ålder sover bra eller ganska bra, när man betraktar sömnkvaliteten under en längre tid. I en undersökning av Arbetshälsoinstitutet och Helsingfors universitet följde man sömnkvaliteten hos över 4 800 personer under en period på 36 år. De som deltog i undersökningen svarade på enkäten fyra gånger med omkring tio års mellanrum, 1975, 1981, 1990 och 2011. Endast en halv procent svarade att de sover dåligt eller ganska dåligt i alla enkäterna.

Goda rutiner stöder

CYBERSÄKERHETEN INOM SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDEN

Vi har blivit alltmer beroende av datatekniken. Den här utvecklingen har också haft betydande konsekvenser för social- och hälsovården. EU:s dataskyddsförordning, som trädde i kraft i maj 2018, betonar vikten av att se till klienternas dataskydd.

Cybersäkerhet är ett omfattande begrepp som bland annat innehåller aspekter kring dataskydd och datasäkerhet. Många hot är sådana som arbetstagarna och arbetsgivaren ska förbereda sig för och klara av tillsammans.

En arbetstagare som iakttar goda rutiner stöder inte bara sin egen cybersäkerhet utan också sin arbetsgivares, sina arbetskamraters och patienters cybersäkerhet. Instruktioner som är lätta att komma ihåg och följa:

- Öppna inte en länk eller en bilaga i e-posten som verkar misstänkt. Om du öppnar filen kan det leda till att ett skadligt program slinker in i datorn, och därifrån kan det spridas till andra datorer och medicinska instrument i organisationen.
- Om någon ber om ditt lösenord ska du inte ge det. Nätkriminella presenterar sig ofta i telefon eller per e-post som it-stödpersoner eller motsvarande och manar en att ge lösenordet av någon brådskande orsak. Riktiga it-stödpersoner behöver inte be användarna om lösenord.
- Man får inte koppla minnespinnar till datorer om de har använts på datorer som inte hör till arbetsmiljön. Skadliga program har kunnat fastna på en minnespinne och de kan spridas till arbetsgivarens datorer och medicinska instrument. Minnespinnar som getts som gåvor ska inte heller användas i arbetsplatsens datorer. Att ladda egna anordningar i en USB-buss kan också orsaka en säkerhetsrisk.
- Om ett utpressningsprogram som kräver en lösensumma uppträder på datorskärmen ska du genast anmäla till it-stödet, service desken eller motsvarande. Utpressningsprogram är program som låser datorer så att de inte går att använda och kräver en lösensumma. Du ska inte betala lösen, man ska inte uppmuntra och finansiera kriminell verksamhet. En del utpressningsprogram har gjorts så att det inte är möjligt att få bort dem från datorn ens om lösensumman betalas.
- Om du diskuterar patienter utanför arbetsuppgiften, antingen ansikte mot ansikte eller i en Facebook-grupp, ska du komma ihåg patientens rätt till dataskydd och ett professionellt förhållningssätt. Det kan finnas behov av att diskutera patientfrågor för att höra andra arbetstagares erfarenheter eller få professionellt stöd. Det är emellertid absolut förbjudet att nämna patienters namn eller andra identifierande uppgifter. På mindre orter kan en person identifieras enbart på basis av åldern och sjukdomen. I en sluten grupp på Facebook kan det finnas tusentals deltagare, och ingen kan veta om de skriver i eget namn eller vad de har för avsikter.

OM NÅGON BER OM DITT LÖSENORD SKA DU INTE GE DET.

GARANTERA SÄKERHETEN

De anställda måste veta hur de ska handla om telefonerna eller datorerna slutar fungera. Det är väsentligt att patientsäkerheten och verksamheten kan fortsätta.

Omfattande felsituationer kan orsakas av bland annat fel i dataöverföringsutrustningen, programvarufel eller elavbrott. Det är inte vårdpersonalen som ska reda ut det här.

Under omfattande felsituationer som pågår länge ska man inte blockera telefonlinjerna till dem som reder ut felet med upprepade felanmälningar. För att undvika flera onödiga anmälningar om samma sak är det alltså viktigt att informera den egna organisationen om att felanmälan har gjorts.

För mycket värme kan skada datorns funktion. Datorernas kylöppningar ska hållas öppna. De får inte täckas över exempelvis med mappar eller pappershögar.

Under den senaste tiden har det uppstått riskfyllda situationer när patienter har kunnat få fel medicin på grund av fel i datasystemen eller dålig användbarhet. Nya system måste testas tillräckligt bra innan de tas i bruk. Personalen måste också utbildas i användningen av dem. Det här är inte alltid möjligt i praktiken. Därför blir det på de anställdas ansvar att ha så god

kännedom som möjligt om patienterna och de mediciner som ska ges dem och vid behov ifrågasätta datasystemens läkemedelslistor.

Det har i flera test konstaterats att ett lätt sätt att vara ute i olovliga ärenden i lokalerna är att uppträda som om man hörde till personalen. Vem som helst kan skaffa sig en arbetsoverall och stjäla en dator med förevändningen att den ska tas till service. Det vore bra om obekanta personer inte kunde röra sig i lokalerna utan behörigt personkort. Personalen ska vid behov kontrollera existensen av ett personkort och dess äkthet och ta reda på vad obekanta personer har för ärende.

Personalen ska veta för vilka ändamål arbetsgivarens datorer får användas. Får man surfa på internet under lunchtimmen eller kaffepauserna och får man använda e-posten för att sköta personliga ärenden.

CYBERPATIENTSÄKERHET

Det är viktigt att se till säkerheten i patienternas datatekniska apparater.

Tillfället gör tjuven. I lokalerna rör det sig ofta en mängd patienter, anhöriga och eventuellt också kriminella som ger sig ut för att vara anhöriga. Många patienter har med sig mobil och eventuellt också en bärbar dator eller en surfplatta. Det är bäst att uppmana patienterna att lämna apparaterna hemma. Det fungerar inte alltid, för de vill vara i kontakt med sina närmaste.

Stölden av en telefon kan orsaka betydande besvär och ekonomiska förluster. Därför måste vi satsa på säker förvaring av apparaterna. Lösningar som fungerar rimligt bra är låsbara skåp till vilka patienterna har nycklar eller att förvara apparaterna i kontoren under operationer och undersökningar. Ibland kan patienten också bära telefonen med sig.

Förutom att skydda apparater kan man också skydda plånböcker, där patienterna har kreditkort och annat motsvarande. Fotografering av båda sidorna av ett kort gör det möjligt att missbruka det i en webbaffär. Med fjärrbetalningsfunktionen på betalkort kan dessa också debiteras med en bärbar betalterminal.

Sådana situationer har inte nått publicitet. Problemet är att varken fotografering av ett kort eller debitering genom närbetalning syns utåt. Brottet märks då kanske inte på en lång tid.

Nuförtiden tar folk mycket foton med smarttelefon, som de sedan publicerar i sociala medier. Man ska inte fotografera patienter, anhöriga eller personal. För att fota behöver man åtminstone samtycke av den person man fotar.

TÄNK PÅ DET HÄR

Det väsentliga i arbetsgivarorganisationens cybersäkerhet är tillräcklig planering och beredskap. Oberoende av organisationens storlek ska man i förväg tänka på följande:

- Att introducera nya arbetstagare i cybersäkerhetsfrågor.
- Hur patientdata behandlas och förvaras.
- Datasystem, programvara och operativsystem ska vara uppdaterade. Uppdateringen av medicinska instrument sköts av leverantörerna. Det gör att organisationerna knappast kan påverka saken.
- I fråga om datasystemen ska man komma ihåg att det i efterhand går att kontrollera vem som har behandlat data och om de har använts i syften som har att göra med arbetsuppgifterna och inte för olovligt snokande.
- Beredskap inför elavbrott, fel i dataöverföringen och motsvarande.
- Ta inte i bruk nya program förrän de har testats tillräckligt och personalen har utbildats i användningen av dem. ■

HANNU VESA
FM, SÄKERHETSEXPERT

MARKKU KUMPULAINEN
EM, SÄKERHETSEXPERT

INGIMAGE

Goda nyheter från SuPer-medlemmarnas arbetsplatser

ANTALET KONTAKT-MEDLEMMAR ÖKADE

TEXT JUKKA JÄRVELÄ

Antalet kontaktmedlemmar i SuPer tog ett skutt efter kampanjen i april. Nu är de över 4 000.

På kommunsidan ökade antalet kontaktmedlemmar till följd av kampanjen i april till över 3 200, och på den privata sidan är antalet 800. Antalen ökar hela tiden. Den största bristen på kontaktmedlemmar finns fortfarande inom den privata sektorn.

SuPer har som mål att det på varje arbetsplats där SuPer-medlemmar jobbar ska finnas en kontaktmedlem.

Med hjälp av kontaktmedlemmen sprids informationen om förbundets och fackavdelningens verksamhet snabbt på arbetsplatsen.

LÄTT ATT BLI AKTIV

Bakom kontaktmedlemskampanjen fanns ett behov av att öka informationsgången från förbundet till medlemmarna och vice versa. Kontaktmedlemmen är en länk i den här informationsförmedlingen.

– I vår kampanj delade vi aktivt ut info om kontaktmedlemskap på alla förbundsutbildningar och -evenemang. Att bli kontaktmedlem förpliktar inte någon till något särskilt, så det är ett enkelt sätt för en vanlig medlem att bli aktiv SuPer-medlem, berättar organisationsexperten Anne Kisonen.

– Bara genom att fråga fick vi flera kontaktmedlemmar. Och så gick det så att alla som vi frågade också gick med som kontaktmedlemmar! ■

KIILA-rehabilitering på Härmä Rehab

För SuPer svenskspråkiga medlemmar.
Närvårdare och primärskötare. Kurs 73438.

TILL REHABILITERING VÄLJS PERSON:

- vars arbetsförmåga och utkomstmöjligheter har försämrats betydligt på grund av sjukdom
- vars korrekt diagnostiserade sjukdom eller skada bedöms orsaka betydande sänkning av arbets förmågan och försörjningen under de närmaste åren.
- vars rehabiliteringsbehov och möjligheter att rehabiliteras har utretts i tillräcklig omfattning på arbetsplatsen, inom företagshälsovården eller inom den allmänna eller privata hälso- och sjukvården.

TIDPUNKTERNA:

1. Grupperiod 4 dygn 10-13.12.2018
2. Grupperiod 5 dygn 13-17.5.2019
3. Grupperiod 5 dygn 18-22.11.2019

INFORMATION:

Simo Korkea-aho tfn. (050) 467 3404
simo.korkea-aho@harmankuntokeskus.fi
Eija Kemppainen tfn. (09) 2727 9131
eija.kemppainen@superliitto.fi

SuPer

HÄRMÄN KUNTOKESKUS
Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä
puh. (06) 4831 111 | www.harmankuntokeskus.fi

HÄRMÄN KUNTOKESKUS